

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**MANIPULACE S NÁČINÍM V SOUTĚŽNÍCH
SESTAVÁCH AEROBIC TEAM SHOW**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

Zpracovala:

Mgr. Iveta Šimůnková
Nová

Ladislava

PRAHA 2009

ABSTRAKT

Název:

Manipulace s náčiním v soutěžních sestavách Aerobic Team Show

Title:

The handling the apparatus in competitive compositions of Aerobic Team Show

Cíl práce:

Analýza manipulace s náčiním v soutěžních sestavách Aerobic Team Show v kategorii kadet za rok 2002, 2005 a 2009.

Metody:

Na základě pozorování vytvořit kritéria a skupiny manipulací pro analýzu soutěžních sestav. Po získání výsledků z kvantitativní analýzy přímým i nepřímým pozorováním porovnat a vyhodnotit data.

Výsledky:

Vyhodnocení kritérií analýz vybraných sestav vytváří podklady pro zařazení pestré škály takových způsobů manipulace s náčiním, které využívají charakter daného náčiní a budou vést k přednímu umístění v soutěžích Aerobic Team Show.

Klíčová slova:

Aerobic, Aerobic Team Show, pravidla Aerobic Team Show manipulace s náčiním

V úvodu své práce bych chtěla poděkovat především Mgr. Ivetě Šimůnkové za cenné rady a citlivý přístup při vedení práce a svému manželovi a rodičům za podporu a pochopení během studia.

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen pramenů, které cituji a uvádím v přiloženém seznamu použité literatury.

V Praze dne 4. 9. 2009

Ladislava Nová

Obsah

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Úvod | 9 |
| 2 | Teoretická východiska..... | 11 |
| 2.1 | Oblasti činnost Českého svazu aerobiku..... | 12 |
| 2.2 | Soutěžní formy aerobiku..... | 13 |
| 2.2.1 | Soutěžní Aerobic Master Class | 14 |
| 2.2.2 | FISAF Individual Trophy Amateur & Professional | 14 |
| 2.2.3 | Welness týmy..... | 15 |
| 2.2.4 | Aerobic Basic Show..... | 16 |
| 2.2.5 | Aerobic Team Show..... | 16 |
| 2.2.6 | Fitness týmy..... | 17 |
| 2.2.7 | Sportovní aerobik..... | 17 |
| 2.3 | Charakteristika Aerobic Team Show | 18 |
| 2.3.1 | Požadavky k obsahu skladby | 19 |
| 2.3.2 | Speciální požadavky..... | 20 |
| 2.3.3 | Bodování a hodnocení | 22 |
| 2.4 | Cvičení s náčiním | 25 |
| 2.4.1 | Vývoj cvičení s náčiním | 25 |
| 2.4.2 | Význam cvičení s náčiním | 27 |
| 2.4.3 | Druhy náčiní | 28 |
| 2.4.4 | Manipulace s náčiním | 29 |
| 2.4.5 | Manipulace s náčiním v prostoru | 45 |
| 2.4.6 | Třídění náčiní | 45 |
| 2.5 | Souhrn k řešerši literatury | 47 |
| 3 | Cíl práce | 49 |

| | | |
|-------|---|----|
| 4 | Úkoly práce | 49 |
| 5 | Metodologie..... | 51 |
| 5.1 | Shromažďování dat | 51 |
| 5.2 | Použité metody..... | 51 |
| 5.2.1 | Pozorování | 51 |
| 5.2.2 | Analýza | 51 |
| 5.2.3 | Srovnávání | 52 |
| 5.2.4 | Zobrazení kvantitativních dat | 52 |
| 6 | Praktická část..... | 53 |
| 6.1 | Kritéria analýzy | 54 |
| 6.1.1 | Držení náčiní | 54 |
| 6.1.2 | Manipulace v prostoru | 55 |
| 6.1.3 | Obecná manipulace..... | 55 |
| 6.1.4 | Charakteristická manipulace | 56 |
| 6.1.5 | Originální manipulace | 56 |
| 6.2 | Skupiny pro zařazení náčiní | 58 |
| 6.2.1 | Skupina charakteru švihadla | 58 |
| 6.2.2 | Skupina charakteru obruče | 60 |
| 6.2.3 | Skupina charakteru míče | 60 |
| 6.2.4 | Skupina charakteru kuželů | 62 |
| 6.2.5 | Skupina charakteru stuhy | 62 |
| 6.2.6 | Skupina charakteru závoje | 63 |
| 6.3 | Definování ostatních způsobů manipulací | 64 |
| 6.4 | Způsob zaznamenávání | 66 |
| 7 | Zhodnocení dat..... | 67 |
| 7.1 | Závodní sestavy MČR 2002 | 67 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 7.1.1 | 1. místo, DIRIGENTKY, FIT STUDIO VENUŠE Kladno | 68 |
| 7.1.2 | 6. místo, VODÁCI, KUKUČ AEROBIK Olomouc..... | 74 |
| 7.1.3 | 11. místo, HAVANA, MW Gymnastická škola Mladá Boleslav | 80 |
| 7.2 | Závodní sestavy MČR 2005 | 85 |
| 7.2.1 | 1. místo, OLYMPIÁDA, Sportklub ČASPV Kladno..... | 86 |
| 7.2.2 | 6. místo, LENTILKY, Aerobic Club HIP HOP | 92 |
| 7.2.3 | 8. místo, ROCK´ N´ ROLL, Aerobic club Sole Písek..... | 97 |
| 7.3 | Závodní sestavy MČR 2009 | 101 |
| 7.3.1 | 1. místo, PORTRÉTY Z FOTOALBA | 102 |
| 7.3.2 | 6. místo, MICHALOVA BLÁZNIVÁ LÉTA | 107 |
| 7.3.3 | 10. místo, SURFAŘKY, Aerobic club Sole Písek | 113 |
| 8 | Shrnutí výsledků..... | 118 |
| 8.1 | Porovnání výsledků závodních týmů z roku 2002 | 118 |
| 8.1.1 | Držení náčiní | 118 |
| 8.1.2 | Manipulace s náčiním | 120 |
| 8.1.3 | Manipulace v prostoru | 121 |
| 8.2 | Porovnání výsledků závodních týmů z roku 2005 | 122 |
| 8.2.1 | Držení náčiní | 122 |
| 8.2.2 | Manipulace s náčiním | 123 |
| 8.2.3 | Manipulace v prostoru | 124 |
| 8.3 | Porovnání výsledků závodních týmů z roku 2009 | 125 |
| 8.3.1 | Držení náčiní | 125 |
| 8.3.2 | Manipulace s náčiním | 125 |
| 8.3.3 | Manipulace v prostoru | 127 |
| 9 | Diskuse | 128 |
| 9.1 | Doporučení pro praxi | 131 |

| | | |
|----|---------------------------------|-----|
| 10 | Závěr | 134 |
| 11 | Seznam použité literatury | 135 |
| 12 | Přílohy | 137 |

1 Úvod

Výběr tématu pro diplomovou práci navázal přirozeně na můj zájem o problematiku manipulace s náčiním, se kterou jsem se setkala v hodinách rytmické gymnastiky a při studiu specializace gymnastických sportů na FTVS. Již několik let se věnuji trenérství kategorie dětí a kadetů v oblasti soutěžního aerobiku a připravuji je na soutěže Aerobik Team Show (ATS). Z trenérské zkušenosti můžu potvrdit, že zařazení náčiní do tréninkových lekcí a poté i do závodních sestav, znamená velké oživení, jak zájmu svěřenců, tak působivosti cvičení.

Cvičení s náčiním má v České republice dlouholetou tradici a to i ve spojení s hudbou a zařazením do veřejných pohybových sestav. Soutěž ATS je krásným skloubením pokračování tradice a nových trendů pohybových sestav. Význam cvičení s náčiním, prověřený desetiletími a podpořený zájmem cvičenců, je důvodem, proč usilovat o udržení nebo lépe o rozšíření této pohybové formy. Diplomovou prací bych proto ráda přispěla k dalšímu rozvoji zařazování cvičení s náčiním do závodních sestav ATS.

V současné době se závodů účastní jednak týmy, které jsou z hlediska cvičení s náčiním precizně připravené a využívají širokou škálu možností způsobů manipulace, ale také týmy, které náčiní jen drží a přenášejí, což není záměrem cvičení s náčiním. Zařazení rozličných způsobů manipulace do závodní sestavy záleží na vědomostech a individuálních zkušenostech trenérů. Toto téma zatím nebylo pro prostředí aerobiku zpracováno, a proto se domnívám, že bude přínosem pro začínající i zkušené trenéry.

V pravidlech ATS je uveden požadavek na cvičení s náčiním jen velmi obecně. Má být předvedeno držení náčiní různým způsobem, v několika rovinách, s přesností drah pohybu a v souladu s pohybem těla cvičících. Ve skutečnosti se pak ale hodnotí, zda závodníci využili všech

možností manipulace, kterou náčiní dovoluje. Pouhé držení se hodnotí, jako nedostatečné využití náčiní.

Protože problematika manipulace s náčiním je u nás dostatečně zpracována, ráda bych využila dostupných informací a upravila je pro potřeby aerobiku. Diplomová práce má být přehledným zdrojem informací o široké škále možností způsobů manipulací s náčiním. S tímto záměrem je psána teoretická část práce s vyústěním do sestavení kritérií způsobů manipulací s náčiním v sestavách ATS.

Zájemci o problematiku manipulace s náčiním z prostředí aerobiku se zde mohou inspirovat, jaké způsoby manipulace lze do sestavy zařadit, co by v sestavě v souvislosti s touto tematikou mělo být zařazeno, jak si vybírat náčiní a jaké způsoby manipulace s náčiním dělají sestavy úspěšnými. Věřím, že diplomová práce bude přínosem a hodnotným zdrojem informací k dané problematice.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V České republice existuje mnoho organizací, které se zabývají provozováním činnosti v oblasti aerobiku. V této práci budeme vycházet z pravidel Českého svazu aerobiku (ČSAE), který byl založen v roce 1992 jako sportovní sdružení občanů, zájímajících se o různé druhy aerobiku a má dlouholetou tradici ve vzdělávání instruktorů, organizování soutěží a v přípravě reprezentace pro mezinárodní soutěže. Svaz spolupracuje s mezinárodní federací sportu, aerobiku a fitness (FISAF), což je mezinárodní, nezávislá, demokratická, nevýdělečná federace věnující se soutěžním formám aerobiku a rozvoji v oblasti aerobiku a fitness a v poslední době i forem hip hopu, a to v mezinárodním měřítku (ČSAE, 2009).

FISAF se zformoval v roce 1995 a soustředil se na soutěže sportovního aerobiku a vzdělávání v oblasti fitness. V roce 1999 zavedl soutěže fitness aerobik na mezinárodní úrovni, které jsou známé jako soutěže fitness týmů. V roce 2007 byly poprvé představeny dvě soutěže kategorie Individual Trophy, a to v aerobiku a v hip hopu. Veškeré zde zmiňované soutěže popisujeme níže, viz část soutěžní formy aerobiku.

Z nastínění činnosti obou spolupracujících organizací je patrná snaha o rozvoj soutěžních i nesoutěžních forem aerobiku a tím seznamovat širokou veřejnost s možností sportovního vyžití a vytvářet tak širokou základnu pro soutěžní formy aerobiku. Český svaz aerobiku má velkou zásluhu na šíření tohoto sportu také v rámci komerčního aerobiku (lekce aerobiku ve fit centrech) pro širokou veřejnost.

Od roku 2005 působí v České republice ještě další organizace zabývající se aerobikem s mezinárodním zastřešením. Jedná se o samostatně působící organizaci v rámci České gymnastické federace (ČGF) se svými pravidly a svým systémem soutěží a vzdělávání,

v současné době známý jako gymnastický aerobik (aerobic gymnastics). V mezinárodním měřítku vystupuje gymnastický aerobik pod patronací Mezinárodní gymnastické federace (FIG) a je uznávaný Mezinárodním olympijským výborem (MOV), který povoluje gymnastickému aerobiku pod FIG, účastnit se Světových Her (World Games). Z počátku pracovala komise aerobiku pod ČGF jako součást komise všeobecné gymnastiky. V roce 2006 byla výkonným výborem ČGF ustanovena samostatná technická komise aerobiku (ČGF, 2006).

V současné době tedy působí v ČR dvě odlišné a samostatné organizace s mezinárodní působností a to sportovní aerobik pod Českým svazem aerobiku a pod mezinárodní federací FISAF a gymnastický aerobik pod ČGF a mezinárodní federací FIG.

2.1 Oblasti činnost Českého svazu aerobiku

Svaz je členem České asociace sportu pro všechny (ČASPV) a také Mezinárodní federace sportu, aerobiku a fitness (FISAF). Hlavní vzdělávací program v oblasti aerobiku, fitness a wellness probíhají dle mezinárodního vzdělávacího programu FISAF, který garantuje mezinárodní školu FISAF akreditovanou Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy ČR. Kurzy jsou pořádané pro širokou veřejnost, instruktory aerobiku, fitness a osobní trenéry s možností získání osvědčení o rekvalifikaci a dále pro trenéry soutěžních forem aerobiku s možností získat osvědčení o rekvalifikaci (ČSAE, 2009).

Soutěžní činnost svazu probíhá dle technických pravidel FISAF a je odstupňována dle požadované výkonnosti tak, aby umožnila účast v soutěžích jak začínajícím, tak pokročilým a vrcholovým sportovcům. ČSAE každoročně vyhlašuje MČR ve sportovním aerobiku a fitness.

Vrcholnou činností ČSAE je zajištění reprezentace ČR v oblasti sportovního aerobiku a FISAF fitness týmech juniorů a seniorů. Činnost spočívá ve výběru závodníků dle umístění v soutěžích na úrovni závodů

v rámci ČR, organizace soustředění pro reprezentaci, zajištění účasti na mezinárodních závodech, Mistrovství Evropy a Mistrovství světa.

2.2 Soutěžní formy aerobiku

Ve všech soutěžních formách aerobiku jde o předvedení cvičení na hudbu. V soutěžích Aerobic Master Class a FISAF Individual Trophy Amateur & Profesional cvičí závodníci podle lektora, který předvádí předem připravenou choreografii, kde se střídají krokové variace high impact (kroky kdy jsou obě dolní končetiny na okamžik bez kontaktu se zemí) a low impact (alespoň jedna dolní končetina je v kontaktu se zemí) aerobiku. V ostatních soutěžích závodníci předvádí předem secvičené sestavy, které obsahují určité prvky, jež jsou dány pravidly a spojeny krokovými variacemi. Níže uvedené soutěžní formy se řídí pravidly platnými pro Českou republiku a jsou podřízeny mezinárodní federaci FISAF (ČSAE, 2009).

„Mezinárodní organizace sportovního aerobiku a fitness FISAF vyhláší dva typy soutěží. Prvním typem je sportovní aerobik, soutěž jednotlivců mužů a žen, koedukovaných párů a tříčlenných týmů. Druhým typem jsou šesti až osmičlenné FISAF fitness týmy, a to v kategorii aerobik, step a funk. Oficiálními mezinárodními věkovými kategoriemi jsou pouze junioři (14-16 let) a senioři (17 a více let). Kategorie kadetů (11-13 let) a mládeže (17-19 let) je jen ve sportovním aerobiku a je neoficiální. Zvláštní soutěž je určena pro kategorie dětí (8-10 let) ve sportovním aerobiku ve tří až pětičlenných družstvech a FISAF fitness týmech, ale jen na národní úrovni“ (Hájková, 2006).

ČSAE vypisuje ještě další dva typy soutěží, kterými jsou Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC), který jsme zmiňovali výše, kde se jedná o soutěž jednotlivců pod vedením lektora a Aerobik Team Show (ATS), kde je cílem předvedení pódiové skladby s obsahem aerobiku týmem o sedmi až dvaceti členech.

Snahou ČSAE je umožnit účast v soutěži jak začátečníkům, tak vyspělým cvičencům a motivovat je ke kontinuální a aktivní účasti ve sportování s aerobikem. Následující výčet soutěží je řazen od soutěží pro začátečníky až po soutěž pro velmi pokročilé až vrcholové sportovce.

2.2.1 Soutěžní Aerobic Master Class

Jde o soutěž jednotlivců, kteří cvičí v určité věkové kategorii podle lektora komerční aerobik (krokové variace vycházející ze základních popsaných kroků pro aerobik). Závodní kategorie jsou rozděleny na aerobik (viz komerční aerobik), step (variabilní vystupování a sestupování ze stupínku) a hip hop (aerobik s tanečními prvky hip hopu). Soutěž probíhá ve dvou kolech. Nejprve probíhá semifinále, které trvá 20 – 45 minut a poté postupuje patnáct závodníků do finále, které trvá 15 – 30 minut. Rozhodčí hodnotí provedení, neboli techniku cvičení, výraz a schopnost zachycení předvedeného. U kategorie 14 -16 let a nad 17 let hodnotí navíc vzhled, sílu a flexibilitu. V pravidlech je doporučení ohledně rychlosti hudby vzhledem k věkové kategorii a také vzhledem k závodní kategorii.

2.2.2 FISAF Individual Trophy Amateur & Professional

Jedná se o novou soutěž jednotlivců, která je zařazena do programu od roku 2007. Závodí se v kategorii fitness (aerobik) a hip hop. Jednotlivé soutěže jsou nazvány Individual Fitness Amateur Trophy, Individual Fitness Professional Trophy, Individual Hip Hop Amateur Trophy a Individual Hip Hop Professional Trophy. Soutěž probíhá ve dvou kolech. Ze základního kola u amatérů postupuje dvacet závodníků do finále, u profesionálů postupuje do finále pět závodníků. „Amatér, se rozumí závodník, který nikdy nepředcvičoval v lekcích fitness ani hip hop. Profesionál, se rozumí závodník, který v minulosti učil nebo v současné době učí v lekcích fitness nebo hip hop (ČSAE, 2009).

Obě soutěže Individual Hip Hop i Fitness Trophy se skládají ze dvou kol, semifinále a finále. Semifinále cvičí všichni amatéři i profesionálové dohromady podle lektora v délce 60 minut. Rozhodčí poté vyberou postupující finalisty. Nepostupující mohou pokračovat, ale již nejsou hodnoceni. Finalisté amatéři cvičí podle finalistů profesionálů a to tak, že každý finalista profesionál předvede (naučí) předem připravenou choreografii na vlastní hudbu. Každý z pěti finalistů profesionálů cvičí 12 minut.

U Individual Fitness i Hip Hop Trophy se v základním i finálovém kole hodnotí schopnost zachycení předváděné choreografie lektorem, úroveň vytrvalosti (fyzická zdatnost), držení těla, vhodné oblečení a motivace (pozitivní emoce) a to u amatérů i profesionálů. Ve finálovém kole se navíc u profesionálů hodnotí kvalita choreografie, vyučovací metody (cuing), ladnost a zároveň dynamika pohybu a motivace ke cvičení.

Věkové kategorie zde nejsou, neboť této soutěže se mohou zúčastnit jen starší 17ti let.

2.2.3 Wellness týmy

Wellness týmy jsou otevřenou soutěží pro začátečníky, bez ohledu členství k určité organizaci. Soutěží se v pohybových skladbách a dovednostních disciplínách v kategorii aerobik a step. Počet závodníků v družstvu je 6 – 10. Délka hudby pro mladší školní věk je 1:35 +/- 5 vteřin a pro ostatní kategorie 2:00 +/- 5 vteřin. Rozměr závodní plochy je minimálně 9 x 9 metrů a maximálně 12 x 12 metrů. Hodnotí se úroveň provedení, výběr hudby, zajímavá přemístění z útvarů a zaujmutí nového útvaru a půdorysná choreografie. Zvlášť se hodnotí předvedení pohybové skladby a zvlášť dovednostní disciplíny. Určité pořadí odpovídá hodnotě bodů, která součtem obou výsledků dá konečné pořadí.

2.2.4 Aerobic Basic Show

Soutěž je vypisována jednou ročně a je prozatím nepostupová. Na každý rok je vypisováno téma, které je stejné pro všechny závodní týmy. Tematická pohybová skladba, která je předváděna se tedy vztahuje k danému tématu. Nejsou zde povinné prvky, které by musely být předvedeny. Počet členů v týmu je 4 – 18. Týmy nemusí být členové žádného klubu a mohou být složené z různých škol a zájmových kroužků. Základní rozdělení soutěže je na cvičení s náčiním a cvičení bez náčiní. Pro I. a II. kategorii je sestava dlouhá 1:40 +/- 5 vteřin. Pro kategorie III. – IV. je sestava dlouhá 2:15 +/- 5 vteřin. Celkové hodnocení se sestává z vyváženosti složky pohybové, choreografické, hudební a výtvarné vzhledem k námětu, který se vztahuje k zadanému tématu celé soutěže. Rozměr závodní plochy je 12 x 12 metrů.

Rozdělení věkových kategorií se uskutečňuje na základě výpočtu průměrného věku celého týmu.

2.2.5 Aerobic Team Show

Jedná se o soutěž skupin v pódiových skladbách, ve kterých závodníci předvádějí různé druhy aerobiku, obohacené o pohybové tvary z nejrůznějších sportovních odvětví povolených pravidly.

„Všechny složky pohybové skladby, to znamená, složka pohybová, choreografická, hudební a výtvarná, by měly být v takové harmonii, aby výsledkem bylo emocionální působení na cvičence i diváky“ (Hájková, 2006) .

Soutěžní skladby mohou být s náčiním, bez náčiní, s nářadím, případně s dalšími pomůckami. Soutěž je postupová a na MČR postupují týmy z přeboru Čech a Moravy. Družstvo tvoří sedm až dvacet závodníků. Délka skladby pro kategorii 8 – 10 let je 2:20 +/- 5 vteřin. Pro ostatní kategorie je délka skladby 2:40 +/- 5 vteřin. Velikost závodní

plochy je 12 x 12m. Pravidla obsahují požadavky a povinné prvky, které musí být v sestavě předvedeny.

Věkové kategorie jsou shodné jako při ostatních soutěžích. Jedinou výjimkou je kategorie 5 – 7 let, která je neoficiální a je jen na otevřených soutěžích přístupných pro všechny týmy.

2.2.6 Fitness týmy

Soutěž FISAF fitness týmů je vrcholnou soutěží týmů ve třech různých kategoriích: aerobik, step, hip hop. Každý rok je organizováno MČR, ME a MS. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky. Na hudbu se vztahuje požadavek výrazného rytmického modelu s lehce rozpoznatelnými počítačímí dobami. Počet závodníků v družstvu je šest až osm. Délka sestavy 2:00 +/- 5 vteřin. Rozměr závodní plochy je 9 x 9 metrů. Věkové kategorie se liší podle typu soutěží.

2.2.7 Sportovní aerobik

Jedná se o mezinárodní vrcholnou soutěž s nejdelší tradicí v kategoriích jednotlivci muži, ženy, koedukované páry a tříčlenné týmy. Každý rok je vypisováno MČR, ME a MS. Délka sestavy je 2 minuty +/- 5 vteřin. Rozměr závodní plochy je 7 x 7 metrů. Sestava obsahuje povinné prvky, povinně volitelné prvky a dodatečné prvky, které jsou spojeny krokovými variacemi (aerobními řadami). V sestavě by měly být rovnoměrně rozloženy prvky statické síly, dynamické síly horních končetin, prvky flexibility a skoky.

Věkové kategorie záleží na typu soutěže.

2.3 Charakteristika Aerobic Team Show

V Aerobic Team Show jde o předvedení pódiové skladby s charakteristickým obsahem na libovolný hudební doprovod. Zvolený styl aerobiku musí demonstrovat souvislý pohyb s přechody do poloh a pohybových variací, prokazujících úroveň pohybových schopností (síla, pohyblivost, rychlost, koordinace). Provedení libovolných i všech šesti povinných cviků obtížnosti musí být technicky zvládnuté (ČSAE, 2009).

Soutěž ATS vychází z teorie pohybové skladby, kterou u nás zpracovala Novotná (1999).

„Pohybová skladba je kompozice vytvořená záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky. Zachovává formu, strukturu, tektoniku a principy tvorby. Pohybovým obsahem jsou převážně gymnastická cvičení a taneční prvky. K účinkům patří emocionální a estetické působení na cvičence i diváka“ (Novotná, 1999).

Jak píše Novotná, základem pohybové skladby je určitá myšlenka, která určuje výběr nevhodnější realizace, prostupuje celou skladbou, ovlivňuje volbu stylu a žánru, pomáhá při výběru hudby, pohybu a choreografie, podmiňuje barevné řešení oblečení a umožňuje zachovat celistvost skladby.

Do pohybové skladby patří také zařazení náčiní a jiných pomůcek. Vše by mělo odpovídat základní myšlence. A protože manipulace s náčiním je problematikou, kterou se v této práci zabýváme, věnovali jsme v analýze závodních sestav ATS pozornost také tomu, zda zvolené náčiní odpovídá myšlence skladby. Při analýze závodních sestav jsme sledovali, zda jsou v sestavě zařazeny pohyby, odpovídající myšlence a vyjadřující myšlenku. Bod, který je obsažen v kritériích jsme nazvali

manipulace v souvislosti s tématem a zařadili jsme jej do tabulky 4 Originální manipulace viz níže v kapitole 6.1 Kritéria analýzy.

2.3.1 Požadavky k obsahu skladby

Podle pravidel ATS z roku 2009 musí závodníci předvést cvičení s optimálním držením těla. Úroveň své aerobní a svalové výkonnosti dokládají přesvědčivým zvládnutím celé závodní sestavy o vysoké intenzitě. Požadavek předvedení kvality základních pohybových stereotypů je splněn dodržováním správného postavení všech kloubů během sestavy.

Aby byl dodržen charakter cvičení aerobiku, závodníci by měli předvést minimálně dvě nepřerušované aerobikové variace (krokové variace složené ze známých aerobikových kroků). Každá by měla obsahovat minimálně 16 dob a měla by být složená z krokových variací a poskoků v koordinaci s pohybem horních končetin.

Skladba musí obsahovat všech šest povinných cviků. Jedná se o:

- Jumping Jacks (opakované odrazy snožmo ze stoje spojného do podřepu rozkročného a zpět), provedených čtyřikrát za sebou v koordinaci s pohybem horních končetin,
- střídavé Hih Leg Kicks (ze stoje spojného švihem přednožení povýš a zpět) provedené čtyřikrát za sebou,
- Push Ups (kliky), provedené v základní nebo originální variaci, ale čtyřikrát za sebou ve stejném provedení,
- skok s odrazem jednož,
- skok s odrazem snožmo,
- obrát jednož o 360°.

Všechny ostatní pohyby musí obsahovat prvky charakteristické pro aerobik. Celá skladba by měla působit dynamicky a plynule s přechody mezi nízkými polohami těla, krokovými variacemi a skoky.

Pro vysoké hodnocení skladby musí být udržena dynamika pohybu a zachována žánrová a stylová hodnota skladby.

Nezbytnou součástí skladby je předvedení vyváženosti zapojení obou horních i dolních končetin a udržení žádoucí intenzity cvičení v průběhu celé skladby.

Změny útvarů (formací) mají pokrýt celou závodní plochu a musí být zařazeno nejméně pět rozdílných formací. Během krokových variací je třeba využít všech pěti směrů a to vpřed, vzad, stranou, diagonálně a po kruhu.

Ve skladbě lze využít cvičení s náčiním, nářadím a pomůckami, ale musí být doplněno krokovými variacemi charakteristickými pro aerobik. Náčiní, nářadí či pomůcky musí být využity minimálně v polovině sestavy.

Výběr prvků bez náčiní i s náčiním musí odpovídat schopnostem závodníků, jejich vyspělosti a věkové kategorii. Dále musí být zachována rovnováha mezi silovými prvky, prvky flexibility, prvky v nízkých polohách, krokovými variacemi a skoky.

Vzhled závodníků a pomůcky (náčiní, rekvizity) musejí odpovídat charakteru skladby. Celková úhledná a nápaditá úprava odpovídá základní ideji skladby.

Výrazová stránka pohybu a celková interpretace sestavy s pozitivní emocionalitou (mimika, gesta) má odpovídat věkové kategorii, stylu a námětu skladby.

2.3.2 Speciální požadavky

U úspěšných skladeb najdeme, na rozdíl od méně úspěšných, nejen bezchybné provedení základních požadavků, ale také perfektně zvládnuté speciální požadavky.

Speciální požadavky obsahují podle pravidel ATS z roku 2009 hudebně pohybový soulad s kreativním vystižením charakteru hudby a je požadována tempová změna a rytmická změna.

Během skladby by měla být uplatněna různá rychlost pohybů těla a jeho částí s velkým rozsahem a intenzitou.

Důležitou součástí skladby je plynulé prostorové členění, různé směry pohybu, napojení vazeb a přemístění musí být přirozenou součástí choreografie. Do každého nového útvaru je třeba využít přemístění s pestrou škálou krokových variací (ne pouhou chůzí či během).

Nezbytnou součástí úspěšné skladby představuje zapojení a využití interakce, principu gradace, kontrastu, variace a celistvosti. Při využití kánonu je třeba, aby i ostatní cvičenci nebyli pouze ve statické poloze, ale v pohybu. Veškerou snahu a úsilí završuje synchronizace pohybu.

V úvodní a závěrečné pozici je povolena úzká spolupráce závodníků ve smyslu zvedání a podpírání cvičenců. Zaujatá poloha musí být bezpečná a stabilní. V průběhu skladby může být zvedání a podpírání zařazeno pouze v nižších polohách nebo podporech (např. v kleku, v sedu, v lehu).

Požadavek na stranovou vyrovnanost cvičení je splněn, pokud v průběhu cvičení dochází k střídání pravé a levé strany a jednotlivé pohyby jsou provedené správnou technikou.

Při využití náčiní (nářadí, pomůcek) má být předvedeno držení různým způsobem, v několika rovinách, s přesností drah a v souladu s pohybem těla cvičících. Výběr a využití náčiní (nářadí, pomůcek) je hodnoceno pozitivně. Krátké odložení náčiní musí být provedeno tak, aby nebránilo bezpečnému cvičení. Odložení náčiní na delší dobu musí být provedeno mimo závodní plochu. Kolem závodní plochy nesmí být další osoby, které by spadlé či odložené náčiní či pomůcky podávaly zpět soutěžícímu družstvu.

Pokud závodníci cvičí na stepech, platí zde stejná bezpečnostní omezení jako v kategorii fitness step, tzn. že jsou zakázány seskoky ze

stepu, skoky ze stepu na step, sestup ze stepu vpřed, výstup vzad (závodníci vystupují na step otočení zády ke stepu) a zvedání stepu, na kterém je jiný závodník.

2.3.3 Bodování a hodnocení

Panel rozhodčích je složen vždy z lichého počtu rozhodčích (pět nebo sedm). Přítomni jsou vždy dva techničtí a dva umělečtí rozhodčí a jeden nebo tři rozhodčí specialisté. V případě tří rozhodčích specialistů, musí být jeden z nich určen jako hlavní rozhodčí specialista. Níže jsou uvedena jednotlivá kritéria jejich hodnocení.

Rozhodčí specialisté hodnotí:

- virtuozytu, zda je celá sestava předvedena všemi cvičenci perfektní technikou, s jistotou a výjimečným souladem a působením všech jejích složek skladby,
- originalitu, zda všichni cvičenci předvádějí stejné originální prvky a jejich kombinace či využívají originální náčiní nebo náradí nebo celkové řešení námětu je pojato výjimečně tvořivě s vývojovou perspektivností,
- aerobní obsah skladby, který obsahuje následující kritéria,
 - kardiovaskulární aspekty skladby, kde se hodnotí vytrvalost prokázána v průběhu celé skladby, dále dynamické propojení střídání nízkých poloh těla, krokových variací a skoků, také intenzita a obtížnost dodatečných pohybů horních končetin a v neposlední řadě plynulost skladby, která má plnit požadavek celistvosti kompozice (komplexnost),

- specifika krokových variací a poloh těla i jeho částí, které plní požadavek na koordinaci a orientaci v prostoru,
- rozmanitost pohybového obsahu, který má vyvolávat takové fyziologické působení, které odpovídá věkovým zákonitostem a charakteru výkonově orientovaného aerobiku,
- celkový dojem, zvolené pojetí skladby.

Techničtí rozhodčí hodnotí:

- výběr a přiměřenost pohybového obsahu vzhledem k vyspělosti cvičenců a kategorii soutěže,
- zařazení prvků obtížnosti sportovního aerobiku a jeho hodnota,
- kombinace různých cviků,
- technika šesti povinných cviků každé kategorie soutěže,
- technika provedení pohybů a postojů a to držení těla, silových prvků, prvků flexibility, skoků, obrátů, krokových variací, rovnováhy i dalších zvolených prostředků včetně doprovodných pohybů horních končetin,
- jednotnost cvičení (synchronizace),
- celková intenzita skladby,
- srážky za nepřijatelné cviky.

Umělečtí rozhodčí hodnotí:

- choreografii skladby, pestrost, nápaditost choreografického řešení, využití principu kontrastu, rozvíjení motivu, trojrozměrnost prostoru a využití závodní plochy úměrně k počtu závodníků,

- výběr hudby, její interpretace a soulad s hudbou, úroveň hudebně pohybové kompozice,
- vzájemná interakce členů družstva, navázání kontaktu nejen mezi sebou, ale i s okolím,
- přesvědčivost a působivost předvedení, výraz a zaujetí cvičenců, energičnost a suverenita,
- vzhled odpovídající aerobiku, vhodná obuv, pozornost na detaily a stylizace směrem k námětu,
- originalnost námětu (idea) a její zpracování v průběhu celé skladby, udržení zvoleného stylu hudby a pohybu v celé pohybové skladbě,
- úroveň pohybové interpretace družstva i jednotlivců, lehkost, přesnost, jednotnost provedení (synchron),
- překvapivost přesunů při zaujímání nového útvaru nebo při zaujímání nízkých poloh,
- využití celého závodního prostoru, sráží se pouze za opakované přešlapy,
- sráží se za nepřijatelné jevy a nevhodné oblečení závodníka.

Rozhodčí hodnotí nezávisle na sobě dle bodovacích kritérií speciálních, technických a uměleckých. Každý rozhodčí ihned po předvedení skladby odesílá známku (body) hlavnímu rozhodčímu. Všechny skladby jsou hodnoceny 0 – 10 body. Podle výše bodového hodnocení se odvozuje pořadí jednotlivých skladeb v každé kategorii. V případě rovnosti pořadí (rankingu) je umístění určeno podle hodnocení hlavního rozhodčího specialisty.

2.4 Cvičení s náčiním

Cvičení s náčiním je v dnešní době hlavním obsahem rytmické gymnastiky. Jak nastíníme později vývoj cvičení s náčiním má samozřejmě svou historii a už od počátku je součástí rytmické gymnastiky. Spojitost aerobiku a rytmické gymnastiky je nepřehlédnutelná, a pokud si uvědomíme spojení pohybu s udávaným rytmem nebo hudbou je logické, že aerobik vychází z rytmické gymnastiky a jako člen rodiny gymnastických sportů, konkrétně rytmické gymnastiky má s ní mnoho společných prvků. Cvičení s náčiním, jako specifická příprava na soutěž se v aerobiku objevuje až se zařazením Aerobic Team Show do systému soutěží ČSAE. Problematika cvičení s náčiním v aerobiku nebyla doposud zpracována. Vychází se tedy z teoretických poznatků rytmické gymnastiky a praktických zkušeností cvičitelů a trenérů aerobiku nebo externích cvičitelů z oblasti rytmické gymnastiky nebo přímo trenérů moderní gymnastiky, kteří předávají své zkušenosti na školení cvičitelů a trenérů pro oblast aerobiku. Protože cvičení s náčiním přináší mnoho pozitiv, jak se zmíníme později, rádi bychom se zasadili o jeho udržení a v lepším případě další rozvoj v oblasti aerobiku.

2.4.1 Vývoj cvičení s náčiním

Skutečný rozvoj náčiní podle Horákové a Bémové (1979), tak jak jej známe dnes, začal u nás pod vlivem Očenáškovy rytmického tělocviku ve dvacátých letech dvacátého století. V dřívějších vystoupeních se využívalo náčiní převážně ke spojování skupin cvičenců, k symbolickým pohybům, rejům, k barevné dekoraci nebo realizaci scén. Nejpoužívanějším náčiním s nejstarší historií v tělesné výchově je kužel. Z počátku toto náčiní náleželo mužům, kteří s ním posilovali, ale od roku 1901 se na 4. sokolském sletu objevilo společné cvičení s kuželi a ty se

staly doménou žen, elitním náčiním, s nímž slavily opakovaná vítězství a cvičení s tímto náčiním dovedly k technické dokonalosti ve světě ojedinělé. Dnešní cvičení s kuželi už je samozřejmě odlišné.

Míč se objevil mezi náčiním v roce 1915, kdy na vystoupení v Praze předvedly žákyně cvičení s míčky. Ty však sloužily převážně jako orientační meta v průběhu cvičení a vrcholem techniky bylo přehození míčku protější cvičence. Později se staly míče všech velikostí velmi oblíbeným náčiním, jak pro běžnou praxi v tělocvičně, tak ve skladbách pro veřejná vystoupení.

Krátká švihadla patřila mezi náčiní používané víc v tělocvičnách než na veřejnosti. Ukázka cvičení se švihadly se objevila ve hrách sokolského žactva na 5. sletu v roce 1907. Velkého uznání se dostalo tomuto náčiní při 3. celostátní spartakiádě v roce 1965, kdy učňovský dorost předvedl moderní cvičení se švihadly a dokázal možnost secvičení a působivého vystoupení v desetitísicovém celku.

Jak píše Horáková a Bémová (1979), obruče začínaly jako ozdobné náčiní. V roce 1908 vystoupily ženy na sletu moravských odborů se zdobenými obručemi, plošně barevně vyplněnými, kterých využívaly převážně k přímým, jednoduchým pohybům. Dalším vystoupením bylo cvičení žen s malými kroužky v roce 1912, kdy bylo náčiní použito ke spojování tvarů a k ozdobným symbolickým postojům. Kruhy, kroužky, věnečky i obruče se sice často objevovaly na veřejnosti, ale v tělocvičnách a v běžné praxi nezdомácněly. Staly se náčiním slavnostním. Velký skok v rozvoji techniky obručí nastal u nás až zásluhou moderní gymnastiky.

Závoj, stuha, šátek a praporce se objevovaly ve skladbách velmi často už v samých začátcích, ale opět jako dekorace a barevný doplněk závěrečných scén, než jako náčiní ke cvičení. V roce 1907 předvedly americké Sokolice rej s praporce a od těch dob se na každém významném tělovýchovném vystoupení nějaký textil objevil. Nejvýraznější

velkou skladbou v moderním pojetí bylo vystoupení dívek se stuhami na 1. celostátní spartakiádě v roce 1955 a vystoupení vybraných cvičenek s praporce na 3. celostátní spartakiádě v roce 1965.

2.4.2 Význam cvičení s náčiním

Nácvikem techniky manipulace jednotlivých náčiní dosahujeme hbitosti, pružnosti a obratnosti celého těla, především však rukou a zápěstí, což má veliký význam jak pro manipulační schopnost cvičenek, tak pro získání přirozeně estetického pohybu paží a hezkých, nenucených gest rukou. Cvičení s náčiním zlepšuje koordinaci pohybů a při společných cvičeních zvyšuje náročnost na podřízení celku. Tvar a velikost náčiní vyžaduje pohybové přizpůsobení celého těla a uplatnění pohybového tvaru v prostoru. Svou pestrostí a množstvím obměn zvyšuje náčiní zájem cvičenců a oblibu tohoto způsobu cvičení (Horáková & Bémová, 1979).

Jak píše Skopová a Zítka (2005), další z důvodů, proč s náčiním cvičit je, že náčiní zvyšuje fyziologický účinek cvičení. Svou váhou nebo rozměrem násobí účinnost většiny běžných průpravných cviků, zdokonaluje pohybové vlastnosti a zvyšuje pohybový rozsah.

Cvičení s náčiním můžeme zařadit mezi prostředky kultivující pohybový projev. Rozvíjí koordinaci, zručnost, rychlost reakce, prostorovou orientaci a specifický druh rovnováhy (vyvažování předmětu). Transfer těchto schopností je možný nejen v rámci jiných druhů tělovýchovné činnosti, ale uplatňuje se i při mnoha pracovních úkonech, které kladou nároky na pohybovou koordinaci (Mihule & Šťastná, 1993).

2.4.2.1 Koordinace

Koordinace je komplex pohybových schopností souvisejících s nervosvalovým a kinestetickým vnímáním pohybu, umožňujícím

úspěšně a přesně zvládnout pohybový úkol (Jastrjemskaia & Titov, 1999).

Koordinace je v zásadě nepostradatelná pro předvedení jakéhokoli sportovního pohybového úkolu, ale i pohybového úkolu v běžném životě. Pro manipulaci s náčiním je potřeba vysokého stupně úrovně koordinace bezpodmínečná. Čím vyššího stupně úrovně koordinace cvičenci dosáhnou, tím více jsou schopni zvládat obtížnější pohybové tvary s náčiním. Pro zjevnou nepostradatelnost jsme vyčlenili problému koordinace samostatnou podkapitolu, přestože zde není dostatečný prostor pro rozebrání problému.

Jak píše Jastrjemskaia a Titov (1999), úspěšný koordinovaný pohyb je ovlivněn adekvátní reakcí v nečekaných situacích, schopností rychle se rozhodovat, schopností výběru optimálního pohybu a jistota v předvádění přesných pohybů.

Pro rozvoj koordinace je vhodné využít senzitivních období cvičence (6-12 let) a promyšleně působit na nervosvalový a kinestetický aparát cvičence kladením adekvátních pohybových úkolů pomocí metod pro rozvoj koordinace, které předkládají ve své publikaci Jastrjemskaia a Titov (1999). Vymezení senzitivního období znamená, že v těchto výše uvedených letech je cvičenec schopen nejlépe vstřebávat podněty směřující k zlepšování koordinace. Mezi 12 až 14 někdy 15 lety dochází k stabilizaci nabytých koordinačních schopností, které se mohou ještě o něco zlepšit v 17 až 18 letech (Jastrjemskaia & Titov, 1999).

2.4.3 Druhy náčiní

Gymnastika využívá pro různé věkové stupně rozmanitých náčiní. Od malinkých míčků, stužek, šátků, kroužků aj., tedy z pohledu rytmické gymnastiky, od náčiní netypizovaných, vhodných pro mladší školní a střední školní věk, přechází se postupně k náčiním, která částečně nebo úplně respektují normy typizovaného náčiní rytmické gymnastiky (např.

délka stuh, velikost míčů, obručí apod.). Za typizované náčiní v rytmické gymnastice považujeme švihadlo, obruč, míč, kužele, stuhu a závoj. Proces osvojování si nových pohybových dovedností by měl vycházet z nezaměřené hry s předmětem k jejímu vyššímu stupni, respektujícímu již základní principy techniky daného náčiní (Mihule & Šfastná, 1993).

V soutěžním aerobiku najdeme jedinou výjimku, kdy pravidla povolují možnost využití náčiní a tou je soutěž ATS a z ní odvozené nižší soutěže (méně náročné). V ostatních soutěžích se náčiní nepoužívá, a tudíž zde není vypracovaná ani didaktická řada pro postupné osvojování si pohybových a manipulačních dovedností při cvičení s náčiním. V přípravě na tuto soutěž, záleží většinou na zkušenostech trenéra, jakým způsobem bude nácvik manipulace s náčiním probíhat a zda vůbec tuto variantu zvolí. V nácviku manipulace s náčiním se v ideálním případě vychází z didaktických řad pro rytmickou gymnastiku, přizpůsobených charakteru aerobiku a pravidel závodů.

Volba náčiní závisí na fantazii choreografa a měla by souviset s výběrem tématu, které má být pohybem a také manipulací s náčiním předvedeno.

Z již uplynulých závodů víme, že se využívají míče různých velikostí, šátky, látky různě připevněné nebo nepřipevněné na tělo, deštníky, švihadla či provazy využívané jako švihadla, tyče nebo předměty odvíjející se od tvaru tyče, různě velké destičky a desky přizpůsobené tématu choreografie, kostky různých velikostí, stuhy z rytmické gymnastiky, nunčaky, obruče různých velikostí, klobouky apod.

2.4.4 Manipulace s náčiním

Z níže uvedené teorie o manipulaci s náčiním, kterou uvádíme v podkapitolách, jsme sestavili kritéria pro analýzu manipulace s náčiním v závodních sestavách ATS, viz kapitola 6.1 Kritéria analýzy. Ve stejné kapitole jsme sestavili tabulky pro zaznamenávání konkrétních kritérií.

Z uvedené teorie jsme taktéž vycházeli, při sestavování skupin pro zařazení náčiní viz kapitola 6.2 Skupiny pro zařazení náčiní.

Náčiní používané v gymnastických sportech dělíme na typizované a netypizované viz výše, kapitola 2.4.3 Druhy náčiní. Cvičení s netypizovaným náčiním vychází ze cvičení s náčiním typizovaným. V obou případech se jedná o držení a manipulaci s náčiním s požadavkem co nejlepšího provedení.

Jak se píše v online encyklopedii Wikipedie, slovo manipulace pochází z latinského slova ruka (manus). Z výše uvedeného můžeme tedy usuzovat, že manipulace s náčiním je děj, kdy cvičenci s náčiním předvádějí různé pohybové tvary pomocí rukou (házení, chytání, přetáčení, kroužení, odbíjení apod.). Podle online slovníku cizích slov znamená manipulace zacházení s něčím, postup nebo způsob tohoto zacházení. Z tohoto hlediska zahrneme do manipulace s náčiním i pohybové tvary, kdy nedochází ke kontaktu náčiní a rukou, ale s náčiním se předvádí jiné pohybové tvary (vystupování a sestupování z náčiní, přeskakování, obíhání apod.). Širokou škálu možností manipulace s jednotlivými typizovanými náčiními uvádíme níže.

Aby bylo možné s náčiním manipulovat, je nezbytné nejprve náčiní uchopit. Uchopení náčiní se v rytmické gymnastice nazývá držení náčiní (rozumějme umístění náčiní do rukou nebo ruky). „Významnou roli zde tedy sehrává funkce ruky a to její držení a hmat“ (Livorová, Petrová, & Freyová, 1988). Tvar konkrétního náčiní a jeho vlastnosti nabízejí různou škálu možností, jak jej držet. O držení náčiní mluvíme, když je náčiní pouze drženo a přenášeno, ale také, pokud je s ním manipulováno. Ze způsobu držení náčiní se odvíjí další možnosti manipulace. Typy úchopů i s nákresem, které je možné použít, popisuje (Jastrjembskaia & Titov, 1999). Základní způsoby držení typizovaného náčiní uvádíme níže.

V literatuře se setkáváme s termínem technika cvičení s náčiním. Aby nedošlo k záměně s termínem manipulace, uvádíme zde význam tohoto slova v rámci rytmické gymnastiky. Pojem technika vyjadřuje

způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce (Dovalil, 2005).

2.4.4.1 *Cvičení se švihadlem*

Švihadlo nabízí pestrou škálu využití. Jako typizované náčiní se používá švihadlo konopné nebo ze syntetického materiálu. Délka švihadla se přizpůsobuje cvičenci. Ve stoji konce švihadla dosahují do podpaží a jsou bez držátek, zakončené jedním nebo dvěma uzly. Na každém konci, mohou být omotány neklouzavým materiálem v délce 10 cm. Švihadlo má po celé délce stejný průřez nebo může být střed zesílen (Mihule & Šťastná, 1993).

Švihadlo se využívá nejen v rytmické gymnastice, ale také v tréninkových a cvičebních jednotkách kondičního zaměření, jako prostředek dynamického posilování, rozvoje rychlosti, vytrvalosti a koordinace. Hlavním pohybovým obsahem jsou především různé druhy přeskoků a dále cvičení se složeným švihadlem (jako s krátkou tyčí) ke zvýšení účinku cvičení přímivých, protahovacích a cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti. Na toto základní využití švihadla průpravné gymnastiky navazuje gymnastika rytmická (Kostková, 1990).

Základem pro každou manipulaci s náčiním, je držení náčiní. Švihadlo lze držet obouruč nebo jednoruč, rozložené nebo složené, různým způsobem.

Základní manipulace se švihadlem podle Livorové, Petrové a Freyové (1998):

- komíhání,
- kroužení,
- osmy,

- přeskoky,
- házení a chytání.

Není-li uvedeno jinak, definice konkrétních manipulací je uvedena podle Mihuleho a Šťastně (1993).

Komíhání je kyvadlový pohyb švihadla v bočné nebo čelné rovině, který vychází ze základního držení jednoruč či obouruč mírně pokrčených paží. Jedno zhoupnutí švihadla se nazývá kmih. Rozsah kmihu je určován impulsy vycházejícími z pohybu těla a násobenými mírou rozsahu krčení a napínání paže.

Kroužení složeného švihadla držením jednoruč nebo obouruč, ruce u sebe, je určováno podobnými technickými principy pohybu těla a paží, jako při komíhání. Uplatňuje se ve všech rovinách – bočné, čelné, pasové – v různém časovém členění. Různé způsoby kroužení složeného švihadla mohou velmi dobře podpořit rytmické členění, změny tempa i dynamiky pohybu.

Osmy, švihadlo se v prostoru pohybuje po křivce ve tvaru osmy. Osmy vznikají spojením dvou kruhů, které na sebe navazují bez přerušení (Livorová, Petrová, & Freyová, 1988).

Přeskoky švihadla patří k nejtypičtějším tvarům cvičení se švihadlem a umožňují mnoho variant rytmických, dynamických a prostorových. Rozlišujeme přeskoky rozloženého a složeného švihadla. Na rozmanitosti přeskoků přidává směr kroužení vpřed, vzad, stranou, vodorovně, křížení švihadla, vícenásobné kroužení dvojšvihem, trojšvihem apod.

Házení, vypouštění a chytání, kdy švihadlo opouští ruku a to tak, že se z ruky jen vypustí nebo se volně vyhodí do prostoru, případně se po vypouštění z ruky přehodí pod nebo nad některou částí těla.

2.4.4.2 Cvičení s obručí

Obruč je náčiní využívané v mnoha pohybových programech. Najdeme jej jak ve školní tělesné výchově, tak v pohybové přípravě nejrozličnějších sportů a samozřejmě i v závodních či exhibičních sestavách. Průměr obruče se pohybuje mezi 80-90 cm. Jako materiál se používá umělá hmota a hmotnost musí být min. 300g. (Mihule & Šťastná, 1993).

V rytmické gymnastice se mohou uplatnit různé modifikace tohoto náčiní a vedle speciální manipulace lze obruč využít k velmi všestrannému výcviku. Při závodivých hrách, jako překážku k přeskokům, podlézání, prolézání a obíhání, obruč zavěšenou jako metu k dosahování při výskocích, přehazování ve skupině apod. Povrch může být omotán jednobarevnou či více barevnou páskou. V rytmické gymnastice je možné použít obručí různých rozměrů, u mládeže se doporučuje volit menší rozměry, optimální je průměr 70 cm pro cvičenky do 140 cm tělesné výšky (Mihule & Šťastná, 1993).

Tvar obruče umožňuje mnoho způsobů držení a poloh, které se v pohybových vazbách neustále proměňují a kombinují.

Základní držení obruče podle Mihuleho a Šťastné (1993):

- pevné a volné,
- obouruč a jednoruč,
- další atypická držení.

Další držení používající se v rytmické gymnastice z hlediska hmatu je vněhmatem, vnitřhmatem nebo dvojhmatem.

Dále je možné obruč držet z hlediska vzdálenosti hmatu obouruč, ruce na protilehlých stranách, ruce vedle sebe nebo podál, jednoruč pohmatem, nadhmatem, obráceným podhmatem.

Vedle pevného držení samozřejmě můžeme držet obruč i volně, kdy je obruč zavěšena na ruce, na mírně pokrčených prstech (s otevřenou dlaní nebo v poutku palce proti prstům). Držení volně obouruč se vyskytuje zřídka při komíhání nebo kroužení (ruce u sebe).

Při pohybu v prostoru obruč mění svou polohu, může být svisle a to čelně, bočně nebo příčně, dále může být rovně a v neposlední řadě šikmo a to čelně nebo bočně.

Pohybové tvary s obručí podle Livorové, Petrové a Freyové (1998):

- oblouky, kruhy, osmy,
- překlápění, přetáčení, roztáčení,
- vyhazování, chytání,
- kroužení,
- kutálení,
- procházení, prolézání,
- proskakování,
- skoky přes obruč.

Nebude-li uvedeno jinak, níže uvedené charakteristiky jednotlivých pohybových tvarů uvádíme podle Livorové, Petrové a Freyové (1998).

Oblouky, kruhy, a osmy ve volném držení jednoruč nebo kombinacemi volného a pevného držení obruče je prováděno komíhání (kyvadlový pohyb), kdy obruč je zavěšena na ruce, prsty u sebe palec proti prstům. Paže je mírně pokrčena, aby různě intenzivní impulzy (mírným krčením a napínáním) ovlivnila směr a rozsah kmihu (Mihule & Šťastná, 1993).

Překlápění je pohyb, při kterém se obruč v držení obouruč překlápí kolem osy průměru do jiné, případně stejné polohy. V držení jednoruč se obruč překlápí kolem tečny v místě úchopu.

Přetáčení je rotační pohyb obruče kolem středu myšlené kruhové plochy obruče. Obruč v prostoru nemění své postavení. V rovině čelné a bočné zůstává v postavení svislém a v rovině pasové zůstává v postavení rovném. Při přetáčení se obruč drží obouruč na protilehlých místech.

Roztáčení obruče na zemi v postoji opakovanými přehmaty prstů nebo opakované roztáčení obruče s chůzí, či během kolem obruče.

Vyhazování a chytání obruče se uskutečňuje viditelným oddálením obruče od paže a chytá se do téže ruky, do druhé nebo do obou. Vyhazování se provádí jednoruč i obouruč. Nepatrné oddálení obruče od paže a opětovné uchopení se nazývá nadhazování.

Kroužení jsou plynulé, opakované krouživé pohyby obručí kolem ruky nebo kolem některé části těla.

Kutálení obruče je rotační pohyb, při kterém se obruč po impulsu daném rukou nebo některou částí těla samostatně kutálí po zemi nebo po některé části těla.

Procházení, prolézání celé tělo projde středem myšlené kruhové plochy obruče od hlavy k chodidlům nebo opačně.

Proskakování obruče v držení jednoruč nebo obouruč, kdy se obruč pohybuje v prostoru po oblouku nebo kruhu, tj. překlápí se vzdálenějším okrajem vzad, vpřed, dovnitř nebo zevnitř. Tělo prochází myšleným středem kruhové plochy stejně, jako při prolézání, ale dochází zde k letové fázi, kdy se žádná část těla nedotýká země a jedna strana obruče prochází mezi zemí a tělem.

Skoky přes obruč, která se kutálí po zemi, roztáčí se na zemi nebo krouží vodorovně nad zemí, provádíme různými gymnastickými skoky.

2.4.4.3 *Cvičení s míčem*

Míč také patří mezi klasická náčiní, jehož tvar, hmotnost i vlastnosti materiálu umožňují velmi širokou škálu pohybů. Rozmanité možnosti změn rozsahu, rozpětí, tempa, rytmu a dynamiky pohybu mohou být velmi bohatě a originálně využity v komponování vazeb a sestav s míčem (Mihule & Šťastná, 1993). Na jedné straně lze s míčem předvádět dynamické tvary související s mírou použité síly na impuls švihů při vyhazování míče na druhé straně je plynulé předvedení pohybu a předvedení sejetí pohybu těla a náčiní. Jak uvádí Mihule a Šťastná (1993), základní princip logické návaznosti pohybu náčiní na pohyb těla platí pro techniku všech náčiní, u míčové techniky se uplatňuje snad v největší míře. Některé pohybové tvary jsou bez příslušné pohybové odpovědi těla neproveditelné nebo velmi obtížně proveditelné.

Míč je vyroben z gumové nebo plastické hmoty, průměr v závodní moderní gymnastice 18 – 20 cm, hmotnost min. 400 g.

Držení míče podle Mihuleho a Šťastné (1993):

- obouruč – ze stran,
- jednoruč – míč spočívá na dlani, ruka je miskovitě zaoblена,
- držení na hřbetech rukou nebo na hřbetu ruky,
- mezi hřbetem ruky a dlani,
- zkřížným hmatem,
- atypická držení různými částmi těla (pažemi, nohama, trupem).

Při základním držení jednoruč se míč nesmí opírat o předloktí, ani být svírán prsty. Toto však platí pro rytmickou gymnastiku. V aerobiku při zařazení originálních pohybů, kdy vědomě chceme zařadit držení míče prsty, je toto možné, pravidla to nezakazují.

K základní manipulaci s míčem patří podle Livorové, Petrové a Freyové (1998):

- oblouky, kruhy a osmy,
- vtáčení a vytáčení,
- předávání,
- házení a chytání,
- kutálení,
- převalování,
- odrážení,
- skoky přes míč.

Nebude-li uvedeno jinak, následující charakteristiku jednotlivých pohybových tvarů s míčem uvádíme podle Livorové, Petrové a Freyové (1988).

Pohyby oblouky, kruhy a osmami jsou skupinou tvarů, v nichž je míč po celou dráhu pohybu vyvažován dlaní. Jsou proveditelné ve všech rovinách – bočné, čelné a pasové – s využitím různých směrů pohybů. Tyto pohyby lze provádět vedeně nebo švihově (Mihule & Šťastná, 1993).

Vtáčení a vytáčení s míčem je pohyb, při kterém se paže s míčem na dlani otáčí kolem podélné osy nebo míč spočívající na dlani se pohybuje po dráze vodorovného oblouku nebo kruhu vedeného předloktím pod paží nebo nad paží. Vytočení je zpětný pohyb vtočení, kdy se paže nebo předloktí vrací do původní polohy.

Předávání míče spočívajícího na dlani z jedné ruky do druhé, kdy míč nesmí opustit dlaň (chybí letová fáze náčiní).

Házení a chytání je pohyb, kdy míč viditelně opouští dlaň a následně dochází k jeho chycení. Vyhození míče i jeho chycení lze

provádět různými způsoby (obouruč, jednoruč, na dlaně, na hřbety rukou apod.).

Kutálení je samostatný rotační pohyb míče po zemi nebo po některé části těla.

Převalování je rotační pohyb míče s neustálým dotykem rukou, nohou nebo jiné části těla (převalování mezi rukama, převalování po zemi).

Odrážení při odrážení míče se část těla dotkne jen na okamžik míče a ten se pak odrazí o zem nebo do prostoru.

Skoky přes míč, který rotuje na místě nebo se kutálí vpřed, je možno přeskakovat různými poskoky nebo gymnastickými skoky.

2.4.4.4 Cvičení s kuželi

Kužele jsou jedním z nejstarších náčiní. Klasická kuželová technika byla obohacena o mnoho nových tvarů žonglérské práce (kterou provádí artista se stejným náčiním), jako jsou různé způsoby házení a chytání kuželů v různých směrech, rovinách atd. Stejně jako u ostatních náčiní, i v kuželové technice je základním požadavkem sepětí pohybu náčiní s pohybem těla. To klade velké nároky na uplatnění koordinace v čase, síle a prostoru a vyžaduje přiměřenou úroveň dalších schopností – síly, rychlosti, kloubní pohyblivosti a vytrvalosti (Mihule & Šťastná, 1993).

Kužele jsou zhotovovány ze dřeva nebo z umělé hmoty. Délka je v rozmezí 40 až 50 cm. Hmotnost je nejméně 150g jeden kužel.

Kužel se skládá z jednotlivých částí, které jsou pojmenované jako pata, tělo, krk a hlavice. Za všechny tyto části může být kužel držen a to buď tak, že jeden kužel spočívá v jedné ruce nebo oba kužele v jedné ruce nebo jeden kužel v obou rukách.

Držení za hlavici může být buď pevné, nebo volné. Za pevné držení kužele za hlavici považujeme, když je krk kužele mezi palcem a

ukazovákem a hlavice v dlani. Pokud se hlavice v dlani pohybuje, jde o držení volné (Mihule & Šťastná, 1993).

Pohybové tvary s kuželi podle Livorové, Petrové a Freyové (1998):

- pohyby obloukem, kruhem, osmou,
- komíhání,
- kroužení,
- předávání,
- házení a chytání,
- kutálení,
- roztáčení,
- přetáčení,
- klopení a vztyčování,
- přeskoky a proskoky,
- ťukání.

Nebude-li uvedeno jinak, níže uvedené charakteristiky jednotlivých pohybových tvarů s kuželi uvádíme podle Livorové, Petrové a Freyové (1998).

Pohyby obloukem, kruhem, osmou jsou takové pohyby, kdy kužel nebo kužele opisují oblouk (méně než 360°), kruh (360°), nebo osmu a to ve všech rovinách.

Podle velikosti oblouků a kruhů se tyto pohybové tvary rozlišují na velké (středem otáčení je rameno napnuté paže), střední (středem otáčení je loketní kloub) a malé (středem otáčení je zápěstí). Pokud si uvědomíme skutečnost, že v aerobikových sestavách a to i pohybové

sestavě pro soutěž ATS je požadováno předvedení pohybů horních končetin s v ramenním kloubu, v loketním kloubu i v zápěstí, mělo by být zařazování těchto pohybových tvarů, o různém poloměru víceméně automatické.

Pohyby obloukem, kruhem a osmou mohou být různorodé. Za stejnosměrné pohyby označujeme shodnou práci obou paží. Za protisměrné pohyby označujeme shodnou práci paží, ale v opačném směru. Za nesouměrné pohyby označujeme rozdílnou práci paží.

Dále mohou být pohyby soudobé, a to tehdy, kdy obě paže provádějí s kuželem stejné pohyby současně nebo nesoudobé, kdy paže provádí pohyb s kuželem jedna za druhou.

Komíhání s kuželem je kyvadlový pohyb ve volném držení.

Kroužení jsou opakované malé kruhy ve volném držení. Variace malých kruhů za nesoudobého kroužení kuželi, které se v rychlém sledu střídají po jedné a spojitě po druhé straně paží, hlavy nebo těla se nazývá mlýnek.

Předávání probíhá, jako u ostatních náčiní, z ruky do ruky, bez letové fáze.

Házení a chytání je skupina pohybových tvarů, do které zařazujeme nadhazování, vyhazování a přehazování. V každé z vyjmenovaných možností dochází k okamžiku, kdy kužel nebo kužele nejsou v kontaktu s tělem cvičence a prochází tedy letovou fází. Kužele mohou při stoupání rotovat podél svislé nebo podélné osy nebo mohou stoupat bez rotace.

Kutálení je rotační pohyb kužele po zemi (středem otáčení je hlavice kužele) nebo některé části těla.

Roztáčení je samostatný rotační pohyb kužele na místě po zemi, kolem těžiště kužele, roztáčí se uprostřed krku kužele.

Přetáčení kužele se provádí přetáčením kužele kolem jeho těžiště a drží se buď obouruč, nebo jednoruč.

Klopení je pohyb, při kterém se kužel z prodloužení paže sklopí na paži, pod paži nebo do některé šikmé polohy vzhledem k paži.

Přeskoky se provádí taktéž v různých variacích. V držení jednoruč se přeskakuje kužel kroužící vodorovně nad zemí. V držení obouruč rovně, za hlavici a patu, přeskakujeme kužel snožmo nebo střídnonož vpřed a vzad.

Ťukání kuželů slyšitelnými údery o sebe může proběhnout patou, tělem, hlavicí nebo krky.

Kužele mohou ťukáním dotvářet rytmickou figuru v pauze hudby, navazovat na hudební předlohu, nebo navodit rytmus, který hudba dotváří.

2.4.4.5 *Cvičení se stuhou*

Stuha je dekorativní náčiní, ale pro dokonalé zvládnutí technicky náročné. Délka náčiní, proměnlivost tvaru a poměrně malá hmotnost materiálu umožňuje různé druhy pohybu, které mohou být velmi rozmanitým způsobem spojovány s pohybem těla (tanečními kroky, skoky, rovnováhy a obraty). Jestliže se u některých náčiní vyskytují v systematickém členění i statické polohy, jako vyvažování předmětu nebo pevné držení náčiní, pak specifikou stuhy je dynamičnost a její neustálý pohyb (Mihule & Šfastná, 1993).

Náčiní se skládá z tyčky, která je dělana většinou z umělé hmoty o délce 50 – 60 cm. Na tyčku je připevněna stuha o šíři 4 – 6 cm a délce min. 6 m. Na rozdíl od moderní gymnastiky, v rytmické gymnastice je možné použít stuh různých rozměrů i více užších stuh připevněných k jedné tyčce.

Držení stuhy je možné, jako u každého náčiní, několika způsoby. Základní držení stuhy je jednou rukou na konci tyčky, méně časté je pak držení obouruč za tyčku. Jednou rukou lze držet tyčku a druhou rukou

volný konec stuhy. Před zahájením cvičení je možné držet tyčky v jedné ruce a smotanou stuhu v ruce druhé.

Pohybové tvary se stuhou podle Livorové, Petrové a Freyové (1988):

- oblouky, kruhy a osmy,
- vlnovky,
- spirály,
- kroužení,
- předávání,
- házení a chytání,
- překračování,
- průskoky,
- přeskoky.

Charakteristiku jednotlivých pohybových tvarů uvádíme podle Livorové, Petrové a Freyové (1988).

Oblouky, kruhy, osmy se provádějí ve všech rovinách různého rozsahu, buď celou paží, nebo pohyby předloktí. Jde o švihový pohyb pažemi. Kresba (pohyb náčiní v prostoru) by měla být přesně umístěna v rovinách.

Vlnovky jsou v podstatě vlnivé pohyby přenášené z ruky na tyčku a z tyčky na stuhu, která se rozvlíní po celé délce. Vlnovky mohou být vodorovné, svislé nebo příčné.

Spirály, stejně jako vlnovky, dělíme na svislé a vodorovné. Spirály vznikají krouživými pohyby ruky v zápěstí, které vytvářejí tvar spirály nad zemí nebo volně v prostoru.

Kroužení jsou opakované malé kruhy v zápěstí. Většinou se střídají malé a velké kruhy, aby se stuha nezamotala.

Předávání tyčky probíhá opět jako u ostatních náčiní z ruky do ruky. Při předávání by neměl zůstat konec stuhy nehybně na zemi.

Vyhazování a chytání se provádí velmi silnými impulsy po velkých obloucích s držením za tyčku nebo konec stuhy blíže k tyčce. V menším rozsahu se provádí v rámci různých druhů přehazování tyčky. Chytání se provádí buď za tyčku, nebo za konec stuhy a přitažení.

Přeskakování stuhy je možno provádět při kresbě vlnovky po zemi.

Průskoky stuhou lze provádět při držení stuhy obouruč za tyčku a konec stuhy.

Přeskoky stuhy se provádí při kresbě čelných, bočních nebo vodorovných kruhů, kdy se stuha drží jednoruč za tyčku nebo v držení obouruč přes nesoudobé bočné kruhy s přeskoky stranou nebo přes nesoudobé čelné kruhy s přeskoky vpřed.

2.4.4.6 Cvičení se závojem

Závoj je typickým náčiním, které svým charakterem vyhovuje lyrickému projevu, emociálnosti, umocňuje plastičnost pohybu, jeho jemná kresba oblými křivkami dotváří celkové výtvarné působení pohybu. Není tak náročný na techniku (Kostková, 1990).

Doporučený materiál je silon, nylon, olejové hedvábí nejčastěji tvar obdélníku o poměru stran 2:1, tedy 180 cm x 90 cm, 160 cm x 80 cm apod.

Ovládání závoje vychází z velmi citlivého držení závoje konečky prstů. Pohyb paže je plastický, charakteristický postupným krčením a napínáním paže s jemnými pohyby v zápěstí – klopením a vztyčováním ruky. Výraznější pohyby se provádí vyhazování závoje.

Závoj lze držet obouruč za užší nebo širší okraje nebo jednoruč za roh závoje, střed delšího nebo kratšího konce nebo okraj závoje, který je v ruce složen.

Pohybové tvary se závojem jsou podle Livorové, Petrové a Freyové (1998):

- oblouky, osmy, kruhy,
- vlnovky a vlnění,
- spirály,
- přechytávání,
- vyhazování.

Uskutečňování pohybových tvarů se závojem je realizováno pohyby zápěstí, předloktí nebo celé paže stejně jako u pohybových tvarů se stuhou viz výše. Práce paží musí být jemnější, aby nebyla porušena kresba závojem.

Charakteristiky jednotlivých pohybových tvarů uvádíme podle Livorové, Petrové a Freyové (1988).

Vlnění se provádí jemnějšími pohyby v zápěstí. Tento pohybový tvar je jemnější než při tvoření vlnovek. Závoj netvoří výraznější vlny ale jen jemné vlnky.

Přechytávání závoje se provádí v průběhu tvoření určitého pohybového tvaru, kdy v určitém okamžiku dojde k přerušení kontaktu se závojem, který pokračuje v započatém směru pohybu a následně je uchopen v jiné části.

2.4.5 Manipulace s náčiním v prostoru

Protože se manipulace s náčiním uskutečňuje v trojrozměrném prostoru, je potřeba se v něm orientovat podle určitých pravidel. Jako postačující pro tuto práci využijeme orientaci podle os x, y, z. Osa z, je z pravidla předozadní a pomyslně prochází kolmo na páteř, podle ní budeme určovat, kdy se jedná o manipulaci před celým tělem a kdy o manipulaci vzadu. Záměrně uvádíme před celým tělem, tzn. počínaje prostorem nad hlavou, konče prostorem před špičkami chodidel. Bod nula, který určuje rozhraní přední a zadní části, umístíme pomyslně do oblasti páteře. Osa x je pravolevá, prochází také kolmo na páteř a zároveň kolmo na osu z. Podle ní budeme určovat, zda se jedná o manipulaci vpravo nebo vlevo. Bod nula osy x, který určuje rozhraní, co je vpravo a co vlevo, umístíme taktéž do oblasti páteře. Osa y prochází páteří ze shora dolů nebo naopak a podle ní určujeme, co se odehrává nad hlavou, co před tělem v oblasti od ramen k pánvi a co před tělem dole. Její střed umístíme do výšky spojnice předních trnů kyčelních a páteře. Manipulaci pod tímto bodem označujeme jako dole, manipulaci mezi bodem nula osy y (v oblasti pánve) a ramenními klouby označujeme jako manipulaci před tělem: od ramen k pánvi a manipulaci nad ramenními klouby označujeme jako manipulaci nad hlavou.

2.4.6 Třídění náčiní

Pro porovnávání jakéhokoli náčiní mezi sebou je třeba roztrždit náčiní dle určitého systému. Rytmičká gymnastika nabízí základní třídění náčiní. Podle autorů Jastrjemskaia a Titov (1999) se v rytmičké gymnastice dělí náčiní na dvě základní skupiny a to skupina náčiní, která mění svůj tvar v průběhu manipulace, jako je švihadlo, stuha, závoj a skupina náčiní, která svůj tvar nemění, jako je míč, obruč a kuzele.

Z tohoto základního hlediska jsme vycházeli, při sestavování charakteristických skupin náčiní viz kapitola skupiny pro zařazení náčiní.

Třídění náčiní umožňuje charakteristické vlastnosti náčiní, kterými jsou tvar náčiní, vlastnosti materiálu náčiní a možnosti manipulace.

2.5 Souhrn k rešerši literatury

Stěžejní informace pro naši práci čerpáme především z literatury pro rytmickou gymnastiku a pravidel ATS 2009, jelikož v současné době neexistuje literatura zabývající se přímo Aerobic Team Show.

Základní přehled činnosti ČSAE, vyhlašovaných soutěží a jednotlivých pravidel jsme čerpali ze zatím jediné odborné publikace týkající se oblasti soutěžního aerobiku od Jany Hájkové (2006) a dále jsme využili internetového zdroje www.fisaf.cz, kde je možné sledovat novinky a aktuální změny v soutěžních pravidlech aerobiku. Pro ucelený přehled o stavu aerobiku v ČR uvádíme informace o další organizaci gymnastického aerobiku, informace čerpáme z internetového zdroje www.sportovniaerobik.cz. Principy ze kterých vychází soutěž ATS, jsme nastudovali v publikaci Pohybová skladba od Vilémy Novotné (1999).

Pilířem diplomové práce jsou teoretické poznatky o manipulaci s náčiním čerpané z několika publikací. Velice kvalitním zdrojem informací týkající se této problematiky nám byla americká publikace Rhythmic gymnastics od Nadejdy Jastrjemskaiové a Yurie Titova (1999) a Rytmická gymnastika od Jaroslava Mihuleho a Dagmar Šťastné (1993). Výše zmíněná literatura obsahuje informace o rozdělení náčiní, které jsme využili pro vytvoření skupin manipulací k analýze soutěžních sestav ATS. K popisu cvičení a pro názvy námi vytvořených kritérií jsme velice ocenili publikaci Rytmická gymnastika od Jarmily Kostkové a kol. (1990) a metodický dopis Názvosloví cvičení s náčiním v moderní gymnastice od Heleny Livorové a kol. (1988). Internetových zdrojů Wikipedie otevřená encyklopedie www.cs.wikipedia.org a online Slovník cizích slov www.slovník-cizich-slov-on-line.cz jsme využili pro vysvětlení pojmů manipulace s náčiním a držení náčiní. Informace o vývoji cvičení s náčiním nám poskytla publikace Cvičíme s náčiním od Drahý Horákové a Evy Bémové (1979). Jak jsme již uvedli, manipulace s náčiním má svůj

velký význam při působení na cvičence v různých směrech, bližší informace jsme nastudovali z publikace Marie Skopové a Miroslava Zítka, Základní gymnastika (2005).

3 CÍL PRÁCE

Cílem této diplomové práce je analýza manipulace s náčiním v závodních sestavách Aerobik Team Show z let 2002, 2005 a 2009.

4 ÚKOLY PRÁCE

Abychom mohli splnit stanovený cíl, vytyčili jsme si tyto úkoly.

1. Pro vysvětlení základních pojmů z oblasti manipulace s náčiním prostudovat odbornou literaturu z oblasti rytmické gymnastiky.
2. Pomocí teorie o manipulaci s náčiním v rytmické gymnastice a pravidel soutěže Aerobic Team Show sestavit požadavky na manipulaci s náčiním v závodních sestavách.
3. Záměrné pozorování sestav (z originálních elektronických nosičů DVD a VHS) MČR ATS v letech 2002, 2005 a 2009.
4. Vytvořit systém pro zařazení náčiní do konkrétní skupiny podle charakteru daného náčiní a umožnit tak analýzu manipulace s náčiním pro tuto práci.
5. Sestavit kritéria pro analýzu závodních sestav a uspořádat je do přehledných záznamových tabulek.
6. Sledování závodních sestav z MČR 2002, 2005 a 2009 kategorie kadetů na videozáznamu a analýza prvních, šestých a posledních míst, kde bylo využito náčiní.
7. Vyhodnotit a zobrazit zaznamenaná data.
8. Shrnutí výsledků práce do konkrétních doporučení pro praxi a zodpovězení následujících otázek.

- Převažuje v sestavách držení náčiní nad další manipulací nebo naopak?
- Je rovnoměrně využíváno všech způsobů držení náčiní?
- Jaká skupina manipulace (obecná, charakteristická, originální) převládá v sestavách ATS?
- Jaký konkrétní způsob manipulace je nejvíce využíván?
- Jaká skupina manipulace a jaký způsob manipulace je nejvíce opomíjen?
- Je cvičební prostor (dle os x, y, z) dostatečně a vyváženě vyplněn manipulací s náčiním?
- Jak může manipulace s náčiním ovlivnit výsledné hodnocení sestavy?
- Jaká je četnost zařazování náčiní do závodních sestav?

5 METODOLOGIE

5.1 Shromažďování dat

Pro záznam analýzy sestav podle videozáznamů, jsme využili předem připravených tabulek, viz část 6.1 Kritéria analýzy. Tabulky přehledně vytvořily počet výskytů jednotlivých způsobů manipulace a shromážděná data jsme dále použili k zpracování výsledků.

5.2 Použité metody

Pro splnění cílů jsme dále použili metody pozorování průběhu sestav, analýzy sestav MČR 2002, 2005 a 2009, zobrazení kvantitativních dat a srovnávání (vzájemné srovnávání sestav).

5.2.1 Pozorování

Pozorování patří k základním obecným metodám vědecké práce. Extrospekce je druh pozorování, kdy poznáváme druhé (Kovář & Blahuš, 1973). Tuto metodu jsme využili pro získávání informací ze závodních sestav na videozáznamu nebo přímým pozorováním na závodech.

5.2.2 Analýza

Metodu analýzy jsme použili při pozorování videozáznamů závodních sestav z MČR 2002, 2005 a 2009.

„Analýza je rozbor vlastností, vztahů, faktů, apod. postupující zpravidla od celku k částem (někdy i opačně)“ (Kovář & Blahuš, 1973).

Pro nás je nejlépe použitelná jedna ze dvou forem klasifikační analýzy podle Kováře a Blahuše (1973), tzv. syntetická klasifikace, která hledá jevy a vlastnosti různým věcem společné a řadí je do klasifikačních tříd.

5.2.3 Srovnávání

Po získání dat analýzou jsme využili metody srovnávání. „Při této činnosti porovnáváme výsledky dvou nebo více pozorování a vyvozujeme z toho závěry“ (Kovář & Blahuš, 1973).

5.2.4 Zobrazení kvantitativních dat

Pro přehled získaných měření jsme využili grafických prostředků podle Hendla (2004) a to tabulek a sloupcových grafů.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Po prostudování dostupné literatury týkající se manipulace s náčiním a spojení nabytých informací s praktickými zkušenostmi ze závodů i tréninkových jednotek, jsme sestavili níže uvedené tabulky. U všech jsme se snažili sestavit právě čtyři kritéria pro zaznamenávání a následné porovnávání, aby získaná data byla přehledná a snadno diskutovatelná. Způsoby manipulací použitých v tabulkách nejsou výčtem veškeré možné manipulace, ale takové manipulace, která je zařazována do závodních sestav nebo můžeme očekávat její zařazení nebo by měla být do sestav zařazována.

6.1 Kritéria analýzy

6.1.1 Držení náčiní

Pro držení náčiní jsme zvolili čtyři podkritéria, která jsme sledovali a tabulku jsme nazvali Držení náčiní. Sledujeme držení náčiní v jedné ruce (jednoruč) nebo v obou rukách (obouruč), podle Appelta (1989). Žádné držení náčiní jsme zaznamenali v případě, že závodníci na náčiní seděli, leželi, stáli apod. Také jsme zaznamenávali, zda jde jen o držení nebo o držení s manipulací, čísla jsme oddělili lomítkem. Držením rozumíme situaci, kdy neměníme úchop náčiní. Náčiní se může pohybovat v přímých směrech, nad hlavu, dolů, vpravo, vlevo, ale stále jde jen o držení. V případě, že závodníci nemění úchop, ale pohybují s náčiním po oblouku či kruhu, již jde o držení s manipulací. V případě, že se mění úchop náčiní v průběhu pohybového tvaru, jedná se jasně o držení s další

| DRŽENÍ NÁČINÍ | |
|-------------------------|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| | jen držení/+manipulace |
| 1. Držení v pravé ruce | |
| 2. Držení v levé ruce | |
| 3. Držení v obou rukách | |
| 4. Žádné | |

manipulací.

6.1.2 Manipulace v prostoru

Sedm podkritérií v tabulce nazvané Manipulace v prostoru jsme zvolili dle teorie popsané v kapitole 2.4.5 Manipulace s náčiním v prostoru. Při určování prostoru, kde se s náčiním cvičí, se můžeme setkat s problémem, kdy náčiní prochází více prostory za sebou a jedná se o jeden pohybový tvar např. oblouky, kruhy, osmy. Vycházíme zde z teorie, že tyto pohybové tvary se mohou uskutečňovat nad hlavou, čelně, bočně nebo dole a podle toho určíme správné kritérium. Čelně rozumíme před tělem, bočně rozumíme vpravo nebo vlevo, ostatní termíny jsou jasné.

| | MANIPULACE V PROSTORU | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|
| | TYP MANIPULACE | | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| osa Z | 1. | Za tělem | |
| | 2. | Před celým tělem | |
| osa Y | 3. | Nad hlavou | |
| | 4. | Před tělem: od ramen k pánvi | |
| | 5. | Před tělem dole | |
| osa X | 6. | Vpravo | |
| | 7. | Vlevo | |

Tabulka 2

6.1.3 Obecná manipulace

| OBECNÁ MANIPULACE | | |
|-------------------|--|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| 1. | Házení, vypuštění a chytání | |
| 2. | Oblouky, osmy, kruhy | |
| 3. | Přehazování, předávání (i jinému záv.) | |
| 4. | Přetáčení | |

Tabulka 3

Z celkového výčtu možností manipulace u jednotlivých náčiní jsme vybrali takové druhy manipulace, které je možné sledovat u všech typů náčiní, sestavili jsme tabulku se čtyřmi kritérii, která budeme zaznamenávat a tabulku jsme pojmenovali Obecná manipulace.

6.1.4 Charakteristická manipulace

Pro charakteristickou manipulaci jsme zvolili čtyři kritéria. Přestože se konkrétní kritéria u jednotlivých náčiní liší, sledujeme stejný počet, aby výsledky byly navzájem porovnatelné. Tabulky pro charakteristickou manipulaci uvádíme v kapitole 6.2 Skupiny pro zařazení náčiní, protože tabulky a skupiny spolu souvisí.

Každé náčiní nabízí jinou možnost charakteristické manipulace, to znamená, že tato manipulace je možná jen s tímto náčiním, nebo převážně s tímto náčiním, díky jeho charakteristickým vlastnostem. U některých náčiní se mohou druhy manipulace shodovat, ale není možné je zařadit do tabulky obecné manipulace, jelikož by tato manipulace nebyla platná pro všechna náčiní. Tabulka charakteristické manipulace je tedy pro každé jednotlivé náčiní jiná. Zajímá nás, zda bude charakteristické manipulace dostatečně využito. Předpokládáme, že charakteristická manipulace bude nad ostatními druhy manipulací převažovat.

6.1.5 Originální manipulace

Do tohoto kritéria patří neobvyklá manipulace s náčiním, zahrnující také manipulaci v souvislosti se zvoleným tématem či myšlenkou. Čtyři podkritéria v tabulce jsme sestavili na základě pozorování DVD záznamů závodních sestav a pravidel soutěže ATS.

| ORIGINÁLNÍ MANIPULACE | |
|-----------------------|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |

| | | |
|----|------------------------------------|--|
| 1. | Manipulace v souvislosti s tématem | |
| 2. | Spolupráce cvičenců | |
| 3. | Držení jinou částí těla než rukama | |
| 4. | Netradiční manipulace | |

Tabulka 4

6.2 Skupiny pro zařazení náčiní

Skupiny pro zařazení náčiní slouží k přiřazování náčiní stejných charakteristických vlastností do stejné skupiny.

Jednotlivé charakteristické skupiny uvádíme níže:

- skupina charakteru švihadla,
- skupina charakteru obruče,
- skupina charakteru míče,
- skupina charakteru kužele,
- skupina charakteru stuhy,
- skupina charakteru závoje,
- skupina charakteru jiné (tyče, desky).

Zařazování náčiní do jednotlivých skupin se děje podle charakteristických vlastností uvedených u každé skupiny za odrážkami. Po zařazení náčiní je zřejmé, do jaké tabulky pro charakteristickou manipulaci se zaznamenávají jednotlivá podkritéria a jaká podkritéria vlastně sledovat. Znovu zdůrazňujeme, že tabulka pro charakteristickou manipulaci je uvedena u každé skupiny jiná, ale právě vždy se čtyřmi podkritérii.

6.2.1 Skupina charakteru švihadla

- Proměnlivost tvaru při cvičení,
- Možnost překládání na polovinu, čtvrtiny,
- Možnost různých typů přeskoků i dvoj nebo trojšvihů.

| CHARAKTERISTICKÁ MANIPULACE – ŠVIHADLO | | |
|--|--------------------------|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| 1. | Přeskoky | |
| 2. | Kroužení, osmy, komíhání | |
| 3. | Složené náčiní | |
| 4. | Rozložené náčiní | |

Tabulka

5

6.2.2 Skupina charakteru obruče

- Kruhový tvar o libovolném poloměru.
- Stálost tvaru při cvičení.
- Možnost procházení, prolézání.
- Možnost kroužení,
- Možnost proskakování.
- Možnost kutálení.

| CHARAKTERISTICKÁ MANIPULACE – OBRUČ | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| 1. | Držení svisle, rovně, šikmo | |
| 2. | Procházení, prolézání, proskakování | |
| 3. | Kroužení, roztáčení, kutálení | |
| 4. | Překlápění | |

Tabulka 6

6.2.3 Skupina charakteru míče

- Míče různých velikostí.
- Stálost tvaru při cvičení.
- Možnost odražení.
- Možnost kutálení.
- Možnost převalování.

| CHARAKTERISTICKÁ MANIPULACE – MÍČ | | |
|-----------------------------------|----------|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| 1. | Kutálení | |

| | | |
|----|-----------------|--|
| 2. | Převalování | |
| 3. | Odrážení o zem | |
| 4. | Odrážení o tělo | |

Tabulka

7

6.2.4 Skupina charakteru kuželů

- Stálost tvaru při cvičení.
- Možnost provádění kroužení a mlýnků.
- Možnost přetáčení.
- Možnost klopení a vztyčování.

| CHARAKTERISTICKÁ MANIPULACE – KUŽELE | | |
|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| 1. | Kroužení | |
| 2. | Mlýnky | |
| 3. | Přetáčení | |
| 4. | Klopení a vztyčování | |

Tabulka 8

6.2.5 Skupina charakteru stuhy

- Proměnlivost tvaru při cvičení.
- Různá šířka a délka látky.
- Možnost dynamického provádění pohybových tvarů.
- Možnost provádění vlnovek, spirál, kruhů.
- Možnost házení a chytání.

| CHARAKTERISTICKÁ MANIPULACE – STUHA | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| 1. | Vlnovky | |
| 2. | Spirály | |
| 3. | Kroužení | |
| 4. | Přeskakování, průskoky, přeskoky | |

Tabulka

6.2.6 Skupina charakteru závoje

- Proměnlivost tvaru při cvičení.
- Obdélníkový nebo čtvercový tvar.
- Možnost rozprostření a složení látky.
- Možnost přechytávání.
- Možnost provádění vlnovek, spirál, kruhů.

| CHARAKTERISTICKÁ MANIPULACE – ZÁVOJ | | |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| TYP MANIPULACE | | POČET VÝSKYTŮ V SESTAVĚ |
| 1. | Vlnovky, spirály, vlnění | |
| 2. | Přechytávání | |
| 3. | Rozložený závoj | |
| 4. | Složený závoj | |

Tabulka 10

6.3 Definování ostatních způsobů manipulací

Většina způsobů manipulací je definována v části 2.4.4 Manipulace s náčiním. Níže uvádíme definice ostatních způsobů manipulací. Většinou se jedná o charakteristickou manipulaci.

Předávání je definováno v kapitole 2.4.4.3 Cvičení s míčem. Zde přidáváme vysvětlení, že předávání může být i děj, kdy náčiní opouští ruce jednoho závodníka a přechází do rukou jiného závodníka bez letové fáze.

Přehazování je děj, kdy se předává míč z ruky do ruky. V jednom momentě prochází míč letovou fází (není držen).

Pádlování, charakteristická manipulace, imitace různých způsobů pádlování.

Točení je manipulace, při které využíváme obou rukou, abychom dosáhli točení náčiní. Náčiní se drží v jeho středu a točí se přehmatáváním střídavě pravé a levé ruky v čelné nebo bočné rovině nebo rovně nad hlavou (např. pádlo).

Kmitání jsou malé rychlé pohyby náčiní tam a zpět jakýmkoli směrem, vyvolané rychlými, střídavými impulzy pravé a levé ruky nebo rychlými stejnosměrnými pohyby tam a zpět při držení jednoruč či obouruč.

Přemístění je manipulace s náčiním, kdy je náčiní zvednuto ze země a položeno na jiné místo.

Dotek náčiní sledujeme, pokud jde o náčiní, na které se může vystupovat, sedat apod. Kontakt dotekem (např. i opřením) označujeme jako manipulaci.

Manipulace v souvislosti s tématem je využití jakékoli manipulace s náčiním vyjadřující myšlenku, děj nebo cokoli jiného co na první pohled představuje zvolené téma skladby.

Spolupráce cvičenců je situace, kdy si závodníci náčiní předávají, hází, společně s ním manipulují apod.

Netradiční manipulace je veškerá jiná manipulace, než je definována v této práci.

6.4 Způsob zaznamenávání

K zaznamenávání slouží předem připravený záznamový arch, viz přílohy. Jednotlivé tabulky jsou soustředěné v záznamovém archu v takovém pořadí, v jakém bychom měli předváděnou manipulaci analyzovat.

Logicky prvním záznamem bude držení náčiní, ze kterého se popřípadě odvíjí i následná manipulace. Zaznamenáváme:

- způsob držení,
- další manipulaci.

Pokud se objeví delší držení náčiní stejného způsobu, zaznamenáváme držení tolikrát, kolikrát se změní postavení závodníků směrem k porotě (čelem, bokem, zády, do dřepu apod.).

Pokud závodníci předvádí držení s další manipulací opakovaně za sebou, zaznamenáváme ji tolikrát, kolikrát byla předvedena.

Následuje určení, v jakém prostoru se náčiní vyskytuje. Určujeme:

- jednu z možností, zda je náčiní před celým tělem nebo za tělem,
- jednu z možností, zda je náčiní vpravo, vlevo, před prsy, nad hlavou nebo před tělem dole.

Dále se již věnujeme zařazení manipulace (pokud se nejedná jen o držení) k některému podkritériu v obecné, charakteristické nebo originální skupině manipulací. Je možné, že jeden pohybový tvar s náčiním lze zařadit pod více podkritérií např. závodníci si hodí míč. Zde se jedná o házení a chytání, které patří do obecné manipulace a také o spolupráci cvičenců, která patří do originální manipulace. Zaznamenáváme obě možnosti.

7 ZHODNOCENÍ DAT

7.1 Závodní sestavy MČR 2002

Uvádíme jen týmy, které zařadily do sestavy manipulaci s náčiním. Analyzovat budeme tým na 1., 6. a posledním (myšleno poslední tým s náčiním) 11. místě. Celkem se soutěže zúčastnilo 12 týmů, z toho 4 týmy využili manipulaci s náčiním.

- 1. místo, Dirigentky, Fit Studio Venuše Kladno
Skupina charakteru závoje Náčiní: prapory
- 2. místo, Kytky, Sportklub ČASPV Kladno
Skupina charakteru závoje Náčiní: šátek se zátěží a poutkem
- 6. místo, Vodáci, Kukuč Aerobik Olomouc
Skupina charakteru jiné Náčiní: pádlo
- 11. místo, Havana, MW Gymnastická škola Mladá Boleslav
Skupina charakteru jiné Náčiní: židle

Podrobnou analýzou manipulace s náčiním a následným porovnáním výsledků mezi jednotlivými finálovými týmy jsme zjistili následující informace.

7.1.1 1. místo, DIRIGENTKY, FIT STUDIO VENUŠE Kladno

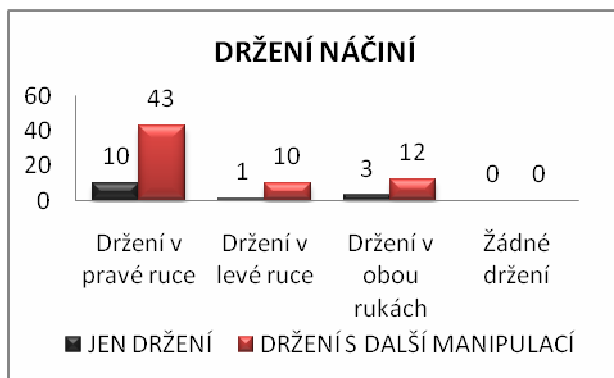
Skupina charakteru závoje

Náčiní: prapory

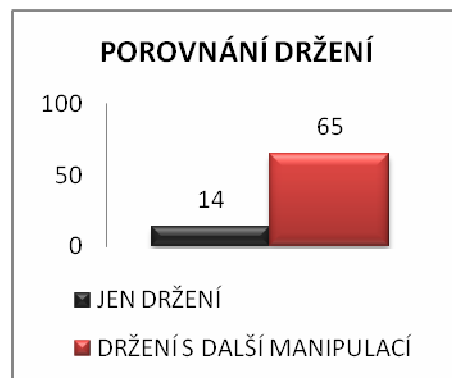
7.1.1.1 Výběr náčiní v souvislosti s tématem sestavy

Výběr náčiní vzhledem k tématu se u týmu „DIRIGENTKY“ vydařil. Zvolili si prapory, z našeho pohledu bychom mohli říci, závoje připevněné na tyč. Náčiní navozovalo představu dirigentské hůlky a dokonce některé pohyby znázorňovali dirigování. Látka připevněná na tyč vytvářela pěkné efekty a byla určitě zajímavější, než kdyby si tým zvolil pouze samotné hůlky. Manipulace v souvislosti s tématem jsme zaznamenali 15krát, což je vysoký počet.

7.1.1.2 Držení náčiní



Graf 2



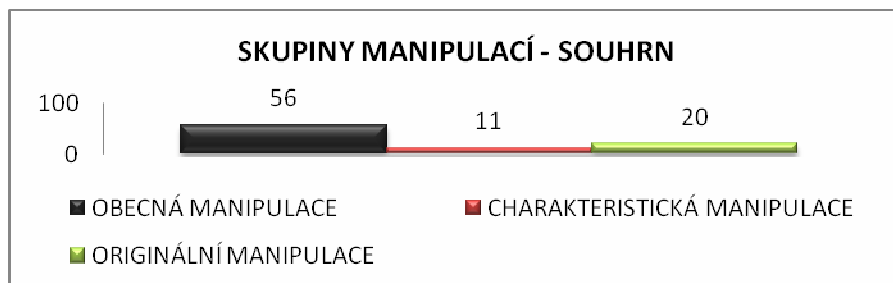
Graf 1

Držení náčiní s další manipulací jednoznačně převažuje nad pouhým držením. Nikde v sestavě jsme nepostřehli delší držení náčiní bez další manipulace a to může být bod, který pozvedne kvalitu předváděné sestavy. Cvičení s náčiním je dynamické a náčiní je neustále v pohybu.

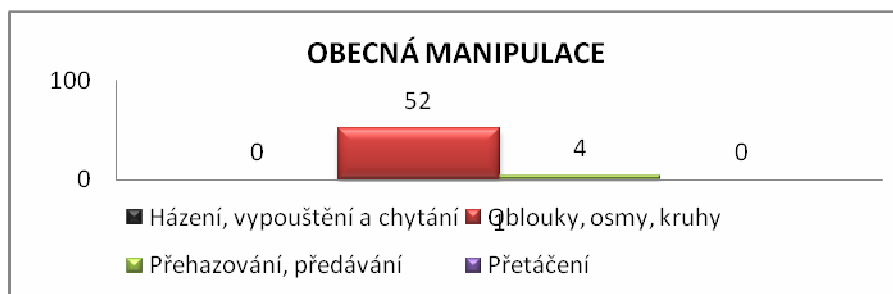
Při hlubším pohledu na způsoby držení v grafu 1 vidíme, že jednotlivé způsoby držení a jejich využití v sestavě není vyrovnané. Převažuje držení a další manipulace pravou rukou. Tato skutečnost není vyhovující. Pro

vylepšení sestavy by bylo vhodné ubrat z manipulace pravou rukou a rozdělit přebytek rovnoměrně mezi manipulaci levou rukou a oběma rukama.

7.1.1.3 Obecná manipulace



Graf 3



Graf 4

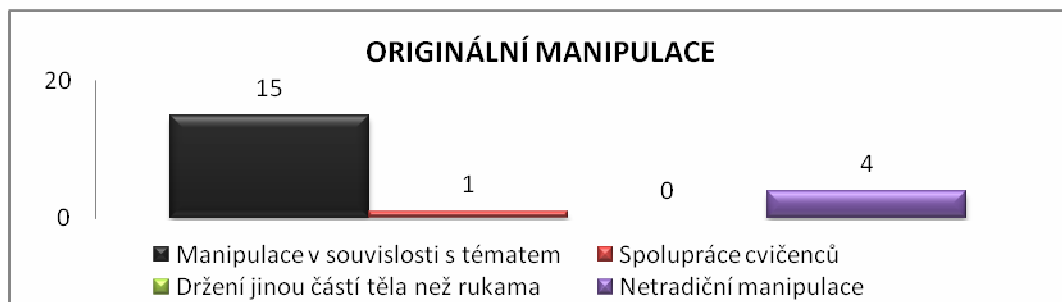
Z grafu 3 vidíme, že obecná manipulace celkově převažovala v celé sestavě. Skupiny manipulací jsou celkově nevyrovnaně zařazeny do sestavy (graf 3). Nevyrovnané jsou i jednotlivé způsoby manipulace ve skupině obecná manipulace. Z grafu 4 vidíme, že do sestavy byly zařazeny převážně oblouky, kruhy a osmy. Jen symbolicky závodníci předvedli přehazování a předávání. Ostatní způsoby zůstaly zcela nevyužity.

7.1.1.4 Charakteristická manipulace



Graf 5

Charakteristické manipulace bylo zařazeno celkově velmi málo (graf 3). Jednotlivé způsoby charakteristické manipulace nebyly také rovnoměrně zařazeny do sestavy (graf 5). Zaznamenali jsme pouze vlnovky, spirály a vlnění. Ostatní způsoby nebyly zařazeny. Pro vylepšení charakteristické manipulace by bylo vhodné ubrat na obecné manipulaci a přidat na charakteristické a originální manipulaci.

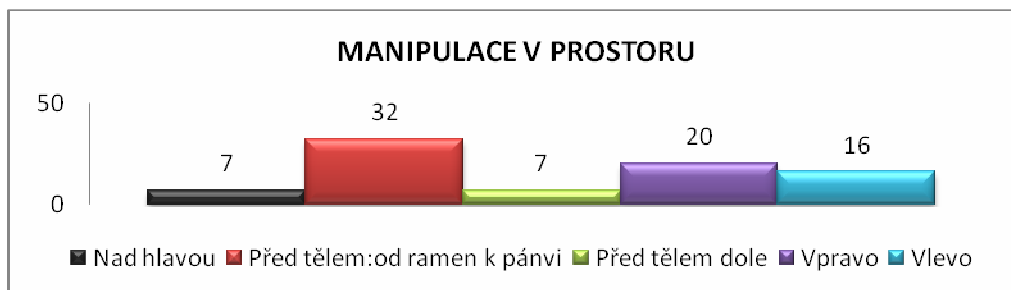


7.1.1.5 Originální manipulace

Graf 6

Originální manipulace byla zařazena více, než manipulace charakteristická (graf 3). Z originální manipulace závodníci nejčastěji předvedli manipulaci v souvislosti s tématem a to 15krát, což je vysoký počet, který může znamenat kladné hodnocení sestavy. Spolupráce cvičenců byla předvedena jen jednou, což je nedostatečné, ale uvažujeme, že spolupráce mohla být předváděna i bez manipulace s náčiním. Netradiční manipulaci jsme zaznamenali uspokojivě 4krát. Nezaznamenali jsme držení jinou částí těla.

7.1.1.6 Manipulace v prostoru



Graf 7

Manipulace s náčiním v prostoru se odehrávala po celou dobu před tělem. Vzadu se s náčiním nemanipulovalo ani jednou. Jednotlivé části prostoru byly vyplněny nerovnoměrně, ale rozdíly nejsou velké, proto shledáváme využití prostoru jako uspokojivé. Prostor nad hlavou a před tělem dole byl využit naprosto shodně (graf 7) a pravá a levá strana téměř shodně, přesto, že v sestavě byl velký rozdíl mezi držetím náčiní v pravé a v levé ruce viz výše.

7.1.1.7 Celkové hodnocení

Celkové sestavu zkvalitňuje převaha manipulace s náčiním nad pouhým držetím náčiní. Pozitivně působí i rovnoměrně vyplněný prostor. Po zhlédnutí sestavy a i při jejím sledování je jasné, že je náčiní k tématu vhodně zvoleno, což také zvýrazňuje zařazení způsobů manipulací v souvislosti s tématem.

V sestavě nebylo využito všech způsobů manipulace. Převažovaly oblouky, kruhy a osmy ze skupiny obecná manipulace, což se projevilo na ostatních způsobech manipulací, které byly využity jen málo nebo vůbec. Způsoby manipulací tedy nebyly rovnoměrně využity. Tento fakt ovlivňuje samozřejmě obecnější informaci, že skupiny manipulací taktéž nebyly rovnoměrně využity.

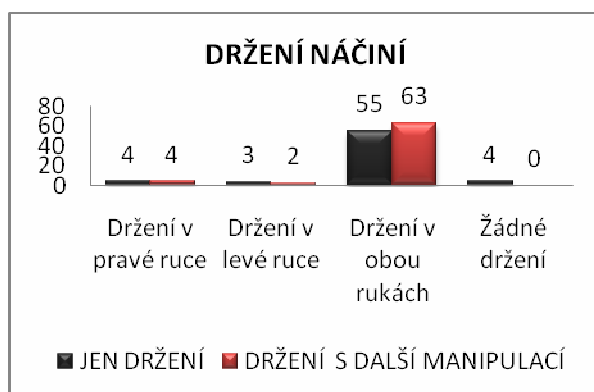
7.1.2 6. místo, VODÁCI, KUKUČ AEROBIK Olomouc

Skupina charakteru jiné

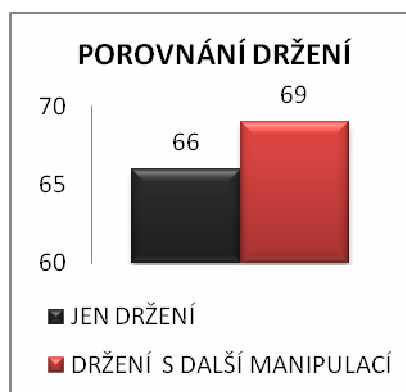
Náčiní: pádlo

Náčiní se hodí k vybranému tématu, je originální a zajímavé. Manipulace v souvislosti s tématem byla v sestavě předvedena 9krát, to sestavu zkvalitňuje. Bohužel ale bylo s náčiním manipulováno po celou sestavu, i když pravidla ukládají jen polovinu času sestavy. Proto se v sestavě často opakovaly stejné způsoby manipulace a to sestavu zařazuje na nižší pozici.

7.1.2.1 Držení náčiní



Graf 9

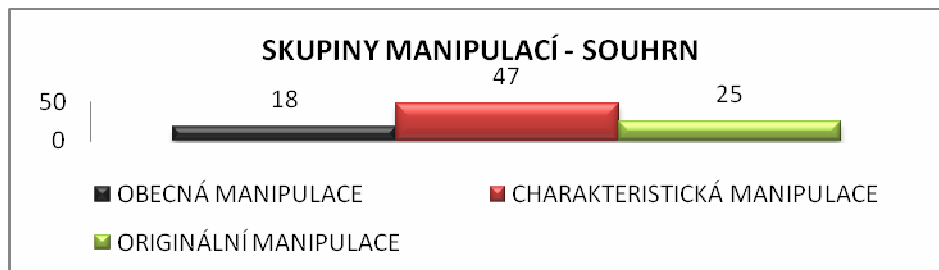


Graf 8

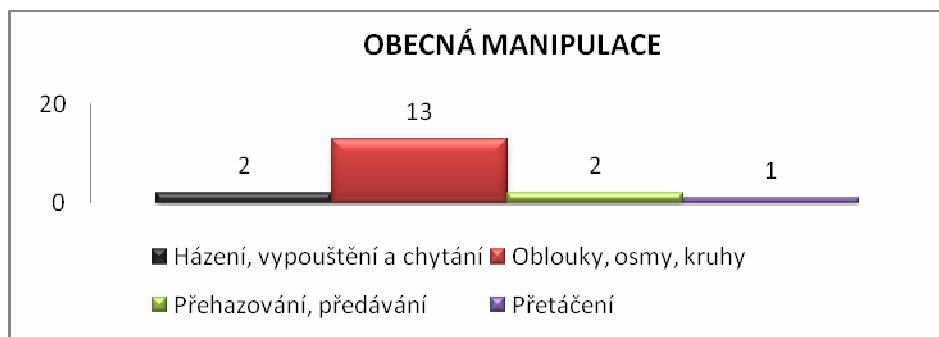
Jak vidíme v grafu 8, manipulace s náčiním převyšuje nad pouhým držením. Převaha není tak velká a stav je skoro vyrovnaný. Toto zjištění ještě považujeme za dobré. Přesto jsou v sestavě části, kdy je pouhé držení patrné a příliš dlouhé. Sestava tak působí méně dynamicky. Podíváme-li se na graf 9, který prezentuje hlubší analýzu, vidíme, že jednotlivé způsoby držení nejsou vyrovnané. Jednoznačně převažuje držení v obou rukách a ostatní způsoby jsou potlačeny. Je to způsobeno zařazením manipulace s náčiním do celé sestavy, přestože to není nutné.

Náčiní je i příliš těžké, aby s ním mohlo být dynamicky manipulováno po celou dobu sestavy.

7.1.2.2 Obecná manipulace



Graf 10

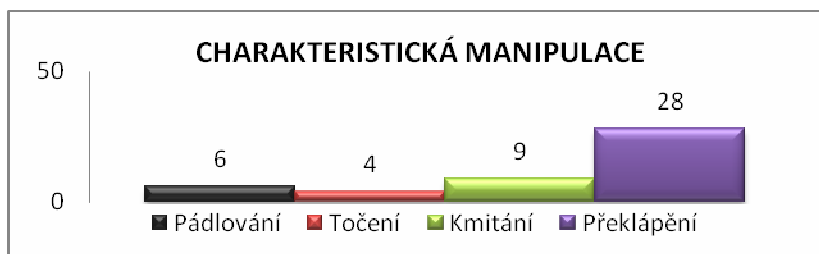


Graf 11

Jak vidíme z grafu 10, obecná manipulace je zastoupena nejméně, na úkor častého zařazení charakteristické manipulace, která se zbytečně často opakuje.

Z grafu 11 vidíme, že jsou zastoupeny všechny způsoby manipulace, což hodnotíme pozitivně. Jejich četnost zařazení do sestavy není vyrovnaná. Převažují oblouky, osmy a kruhy. Ostatní způsoby jsou předvedeny spíše na ukázkou.

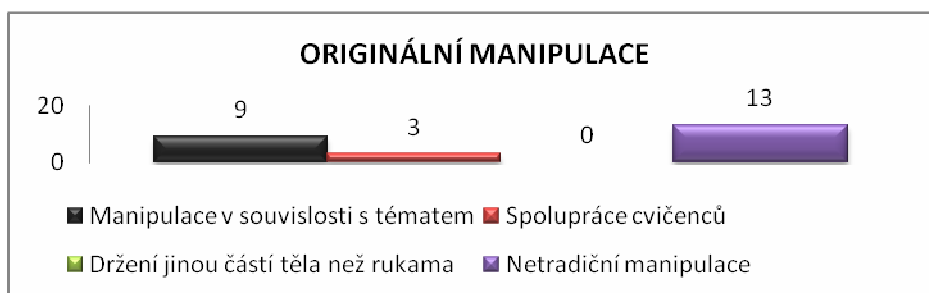
7.1.2.3 Charakteristická manipulace



Graf 12

Jak jsme již zmínili výše, charakteristická manipulace v sestavě převažuje. Při pohledu na graf 12 vidíme, že jednoznačně převažuje zařazení překlápění náčiní. Sestavu by jistě zlepšilo, pokud bychom ubrali ze způsobu překlápění alespoň polovinu a tento počet rozdělili mezi jednotlivé způsoby obecné manipulace. Pozitivně hodnotíme zařazení všech charakteristických způsobů manipulace do sestavy.

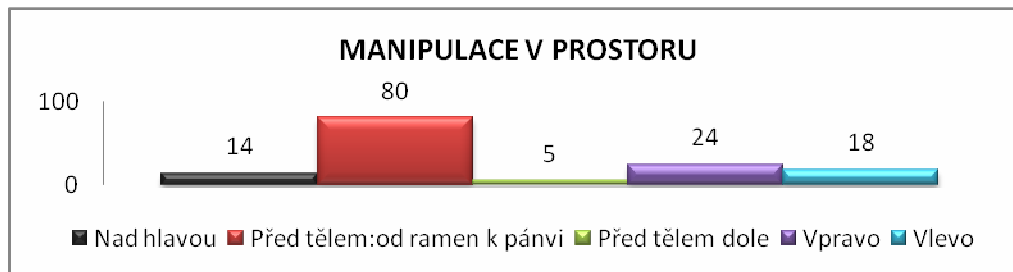
7.1.2.4 Originální manipulace



Graf 13

Z grafu 13 vidíme, že jediný způsob manipulace, který nebyl využit, je držení jinou částí těla. Ostatní způsoby manipulace jsou zastoupeny v dostatečném počtu.

7.1.2.5 Manipulace v prostoru



Graf 14

Manipulace probíhala většinou před celým tělem, ale 5krát jsme zaznamenali manipulaci vzadu. Vyplnění prostoru manipulací s náčiním je nerovnoměrné, jak můžeme vidět v grafu 14. Není vyrovnán prostor ani podle osy Y (nad hlavou, před tělem a před tělem dole) ani podle osy X (vpravo, vlevo). Jednoznačně převládá manipulace před tělem: od ramen k pánvi, což je určeno i držením náčiní převážně v obou rukách, viz výše. Vylepšení sestavy by znamenalo, snížit počet manipulace před tělem: od ramen k pánvi a přidat manipulaci vpravo, vlevo a nad hlavou a před tělem dole.

7.1.2.6 Celkové hodnocení

Celkově sestavu zkvalitňuje zařazení manipulace v souvislosti s tématem a využití všech způsobů jednotlivých manipulací, kromě držení náčiní jinou částí těla, což je škoda, protože tento způsob představuje vždy zpestření a oživení sestavy.

Sestavě ubírá na kvalitě držení náčiní převážně v obou rukách a tím pádem cvičení s náčiním většinou před tělem: od ramen k pánvi. Držení náčiní je poměrně téměř stejně zastoupeno jako další manipulace s náčiním, a proto je sestava méně dynamická. Manipulace v jednotlivých částech prostoru je nevyrovnaná. Velmi málo jsou využity prostory vpravo, vlevo a nad hlavou a před tělem dole. Jednotlivé způsoby manipulace

jsou využity nerovnoměrně. Zaznamenali jsme časté opakování překlápění. Pro zkvalitnění sestavy bychom také doporučili zařadit více obecné manipulace.

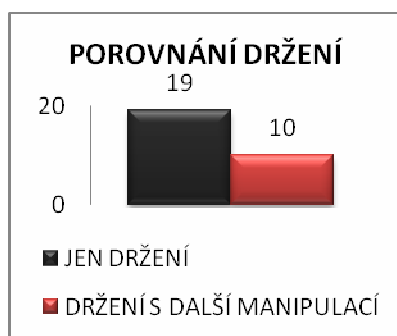
7.1.3 11. místo, HAVANA, MW Gymnastická škola Mladá Boleslav

Skupina charakteru jiné

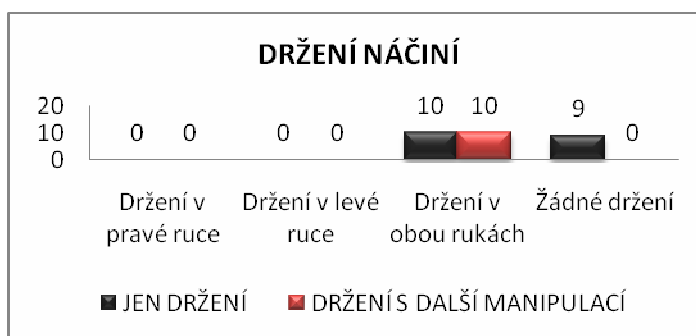
Náčiní: židle

Výběr náčiní nebyl zcela vhodný. Ocenit můžeme snahu o originalitu a přínos něčeho nového, ale souvislost s tématem jsme nezaznamenali a tudíž ani manipulaci v souvislosti s tématem. Manipulace s židlí je obecně značně omezená, proto je třeba vymyslet zajímavé charakteristické a originální manipulace, aby sestava neztratila na dynamice.

7.1.3.1 Držení náčiní

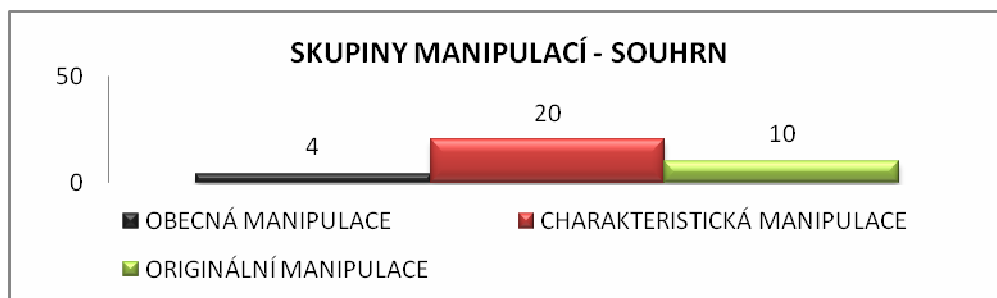


Graf 16



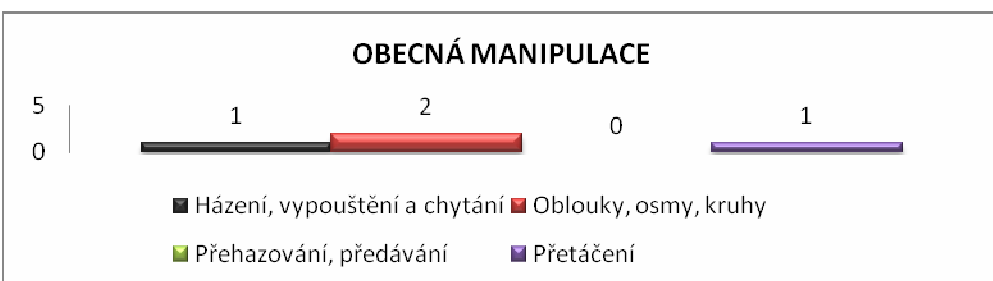
Graf 15

Jak je vidět z grafu 16, držení náčiní jednoznačně převažovalo nad další manipulací a to považujeme za nedostatečné. Z podrobnější analýzy, kterou ukazuje graf 15, vidíme, že nebyly využity ani všechny způsoby držení. Zaznamenali jsme držení obouruč a dále žádné držení při sezení nebo stoupání na židli. Tato zjištění znamenají nízkou kvalitu závodní sestavy.



7.1.3.2 Obecná manipulace

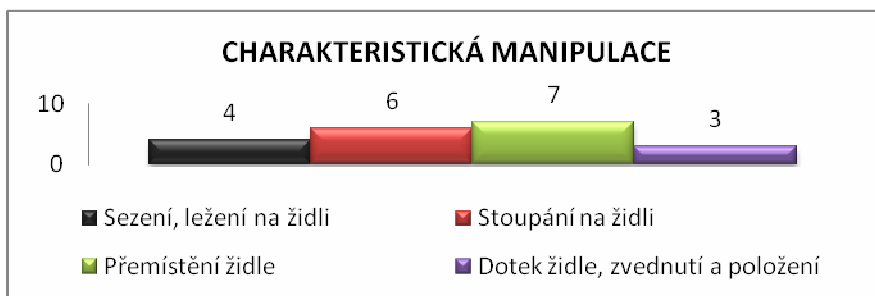
Graf 17



Graf 18

Graf 17 ukazuje velmi malé zastoupení obecné manipulace. Obecnou manipulaci jsme zaznamenali 4krát a to je nedostačující.

Z hlediska konkrétních způsobů obecné manipulace jsou zaznamenané manipulace v podstatě jen ukázkové. A dokonce přehazování, předávání nebylo zařazeno vůbec.

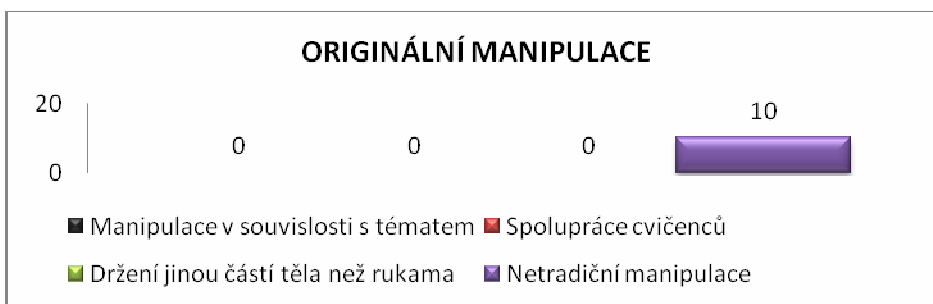


7.1.3.3 Charakteristická manipulace

Graf 19

Zařazení charakteristické manipulace je v této sestavě nejčastější, jak ukazuje graf 17. Po podrobnější analýze jednotlivých způsobů charakteristické manipulace můžeme uvést, že tato skupina i v ní obsažené způsoby manipulace byly dostatečně a rovnoměrně v sestavě zastoupeny.

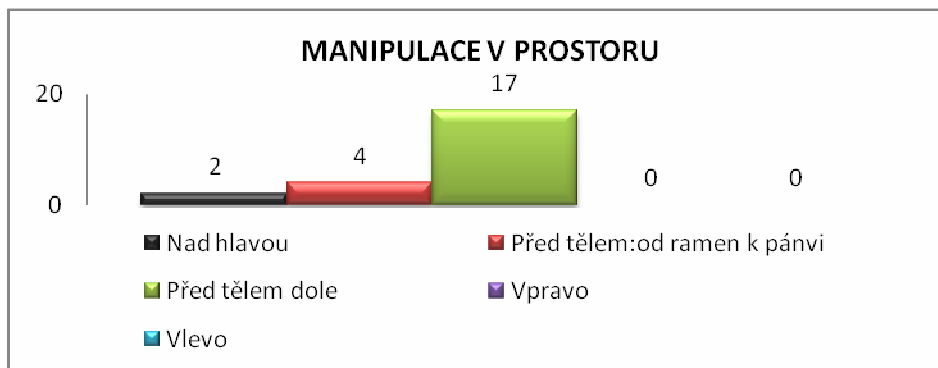
7.1.3.4 Originální manipulace



Graf 20

Originální manipulace sice byla druhou nejčtenější skupinou zastoupenou v této sestavě, přesto konkrétní počet manipulací udává číslo 10. Tento počet shledáváme jako nedostatečný, stejně jako absence zařazení ostatních způsobů charakteristické manipulace.

7.1.3.5 Manipulace v prostoru



Graf 21

Před celým tělem jsme zaznamenali manipulaci 23krát. Za tělem se náčiní objevilo 6krát a to díky charakteristické manipulaci, sezení na židli. Ostatní manipulace vzhledem k prostoru se odehrávala jen podél osy Y, to je náčiní nad hlavou, před tělem: od ramen k pánvi a před tělem dole. Pravá a levá strana zůstala nevyužita stejně jako držení a manipulace pravou a levou rukou.

7.1.3.6 Celkové hodnocení

Pozitivně můžeme hodnotit snahu o zařazení netradiční manipulace a výběr obtížného náčiní, jakým je židle. Charakteristická manipulace, je vyváženě rozložená i dostatečně zastoupená. Kladně hodnotíme i výskyt náčiní za tělem a to 6krát.

Ostatní kritéria sestavy jsou nedostatečná a nevyvážená. Držení náčiní převažuje nad další manipulací s náčiním. Zcela chybí manipulace pravou a levou rukou, to je důvod, proč není vyváženě vyplněn celý prostor. Celkově se jedná o nedostatečné předvedení manipulace s náčiním, neboť pokud byly využity způsoby manipulace jednotlivých skupin manipulace, tak jen velmi málo.

7.2 Závodní sestavy MČR 2005

Uvádíme jen týmy, které zařadily do sestavy manipulaci s náčiním. Analyzovat budeme tým na 1., 6. a posledním (myšleno poslední tým s náčiním) 8. místě. Celkem se soutěže zúčastnilo 8 týmů, z toho 5 týmu využilo manipulaci s náčiním.

- 1. místo, Olympiáda, Sportklub ČASPV Kladno

Skupina charakteru míče Skupina charakteru obruče Náčiní:
míče a obruče

- 2. místo, Papoušci, TJ Jiskra Otrokovice

Skupina charakteru švihadla Náčiní: dlouhá šála

- 3. místo, Kočka není doma a myši mají pré, Kukuč Aerobc Olomouc

Skupina charakteru jiné Náčiní: velké kostky

- 6. místo, Lentilky, Aerobic Club Hip Hop

Skupina charakteru míče Náčiní: míč

- 8. místo, Rock´n´Roll, Aerobic Club Sole Písek

Skupina charakteru jiné Náčiní: rukáv z kostýmu

Podrobnou analýzou manipulace s náčiním a následným porovnáním výsledků mezi jednotlivými finálovými týmy jsme zjistili následující informace.

7.2.1 1. místo, OLYMPIÁDA, Sportklub ČASPV Kladno

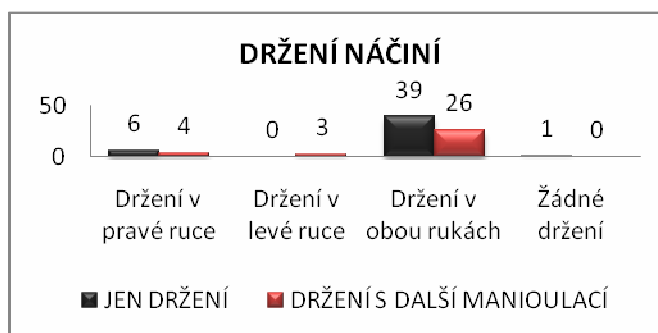
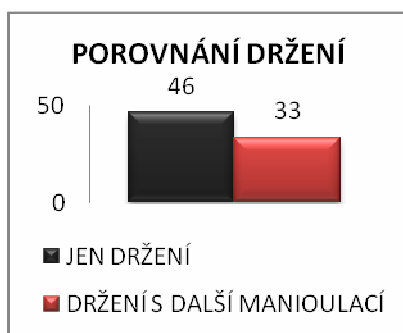
Skupina charakteru obruče, míče

Náčiní: obruče, míče

7.2.1.1 Výběr náčiní v souvislosti s tématem sestavy

V této sestavě se cvičí se dvěma náčiními, míčem a obručí pro každého závodníka. Manipulace s náčiním je tím pestřejší a náčiní se nestačí „okoukat“. Míče v sestavě jsou spíše zpestřením. Převážná manipulace probíhá s obručemi. Přestože v sestavě nejsou s náčiním předváděny manipulace v souvislosti s tématem, nástup závodníků na závodní plochu a pohybové tvary, které provádí, před zaujetím úvodní pózy, jasně představují, co chtějí obručemi symbolizovat (olympijské kruhy), toto ještě potvrdí závěrečná póza, kdy závodníci z obručí utvoří opět olympijské kruhy.

7.2.1.2 Držení náčiní



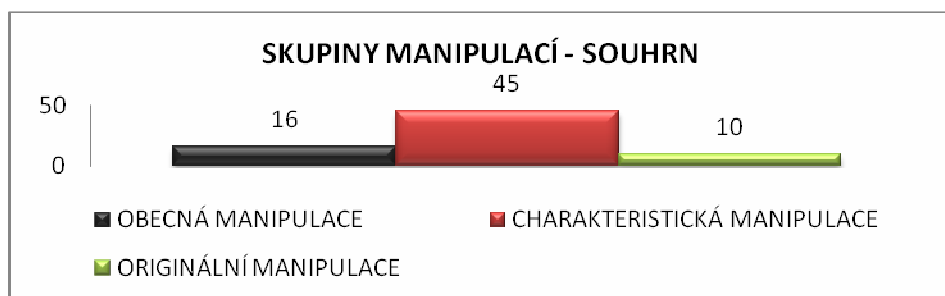
Graf 23

Graf 22

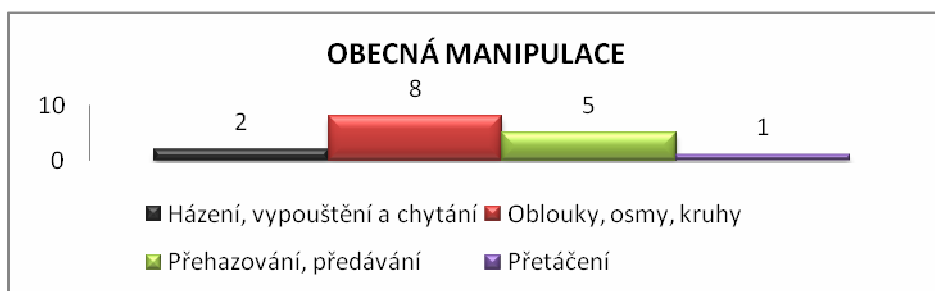
V grafu 23 vidíme, že držení náčiní převažuje nad další manipulací, to hodnotíme jako nedostačující a u týmu na 1. místě, bychom se s tím to zjištěním neměli vůbec setkat. Při hlubším pohledu na držení náčiní jsme

zjistili, že jednoznačně převládá držení a manipulace v obou rukách. Tím je ubráno v držení a manipulaci pravou a levou rukou, které je málo a je nevyvážená.

7.2.1.3 Obecná manipulace



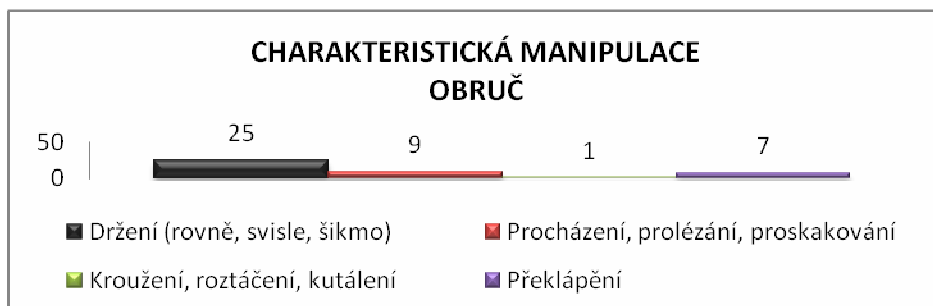
Graf 24



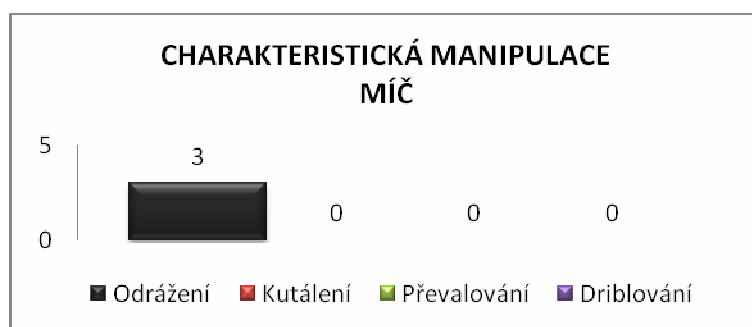
Graf 25

Obecná manipulace byla v sestavě zastoupena 16krát, více manipulací jsme zaznamenali u charakteristické manipulace a nejméně pak u originální manipulace (graf 24). Při hlubší analýze obecné manipulace jsme zjistili, že jednotlivé způsoby manipulace nejsou zastoupeny vyváženě, ale objevily se všechny způsoby. Pro vylepšení bychom doporučili přidat házení, chytání a vypouštění a přetáčení. Všechny tyto manipulace lze lehce zařadit, jak s míčem, tak s obručí.

7.2.1.4 Charakteristická manipulace



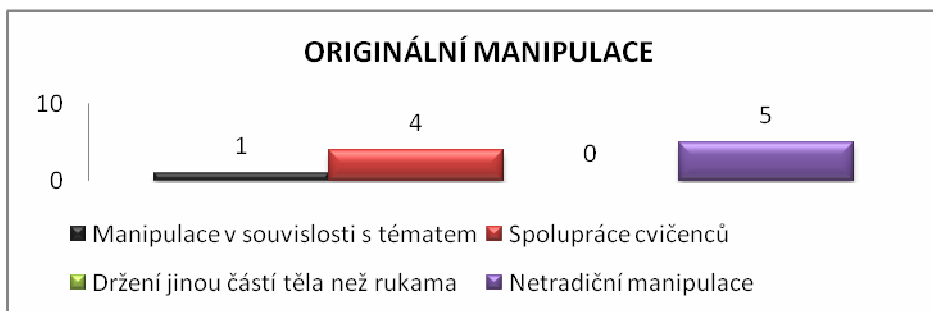
Graf 26



Graf 27

Vzhledem k tomu, že byla využita dvě náčiní, měly by být využity všechny způsoby manipulace s oběma náčiními. Jak vidíme v grafu 26, u obruče převažovalo držení různými způsoby, což se dalo předpokládat v souvislosti se zjištěním převahy držení náčiní nad další manipulací, viz výše. Více jsme také zaznamenali procházení, prolézání a proskakování a dále překlápění. Kroužení a roztáčení bylo předvedeno jen jednou. Charakteristická manipulace s míčem byla omezena jen na odrážení míče. Pro vylepšení sestavy bychom doporučili delší setrvání s náčiním, aby mohly být zařazeny všechny způsoby charakteristické manipulace.

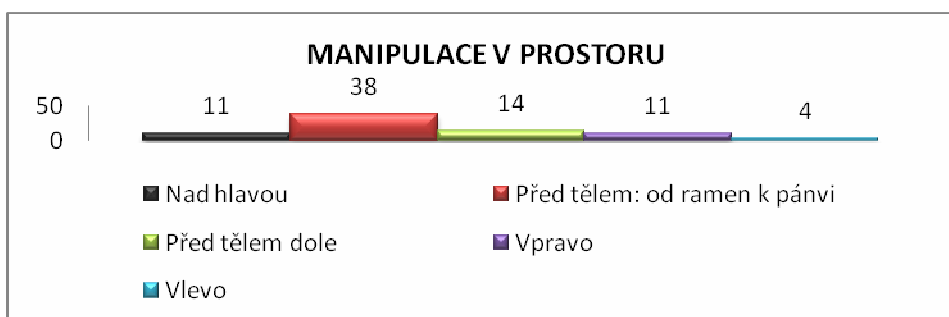
7.2.1.5 Originální manipulace



Graf 28

Originální manipulace byla dostatečně využita (graf 28). Nápadité manipulace zpestřily sestavu. Jediným vylepšením v této skupině by bylo zařazení držení jinou částí těla než rukama.

7.2.1.6 Manipulace v prostoru



Graf 29

Celkově se s náčiním manipulovalo před tělem. Za tělem se náčiní neobjevilo ani jednou (vyjma procházení prostorem za tělem, to nepovažujeme za manipulaci za tělem). Při pohledu na graf 29 jednoznačně převažuje manipulace před tělem: od ramen k pánvi, což by tolik nevadilo, kdyby byla vyvážená manipulace vlevo a vpravo, která vyvážená není. Manipulace nad hlavou a před tělem dole, jsou téměř stejně zastoupené, výsledné působení je vyvážené. Pro zkvalitnění

sestavy tedy doporučujeme přidat manipulaci vlevo a jednu dvě manipulace nad hlavou.

7.2.1.7 Celkové hodnocení

Volbu obručí, jako náčiní související s tématem hodnotíme velmi kladně. Zařazení míčů shledáváme zbytečné, spíše bychom uvítali předvedení více manipulace s obručí nebo předvedení více manipulace s míčem. Využití skupin manipulací obecně hodnotíme jako nevyrovnané, doporučovali bychom zařadit více obecné manipulace. Také jednotlivé způsoby manipulací jsou nevyrovnané, což hodnotíme jako nedostatečné. Držení náčiní převažující nad další manipulací s náčiním je taktéž nedostatečné, zejména u týmu na 1. místě. V prostoru převládá manipulace před tělem: od ramen k pánvi a chybí dostatečná manipulace vlevo. Jak jsme uvedli výše, doplněním manipulace vlevo by došlo k vyvážení manipulace v prostoru, celkové hodnocení využití prostoru je tedy dobré.

U tohoto týmu považujeme za nutné uvést i jiné souvislosti v sestavě vzhledem k umístění na 1. místě a celkově horšímu hodnocení manipulace s náčiním. Tým cvičil technicky velice dobře a v sestavě bylo předvedeno mnoho charakteristických pohybů souvisejících s tématem (bez náčiní). Sestava působila dynamicky a po celou dobu cvičení byl předváděn pohyb v souvislosti s tématem. Na tomto příkladu můžeme dobře vidět, že i v případě nedostatečné manipulace (podle našich kritérií) se tým může umístit na 1. místě, pokud kvalitně předvede ostatní kritéria sestavy, která zde nehodnotíme.

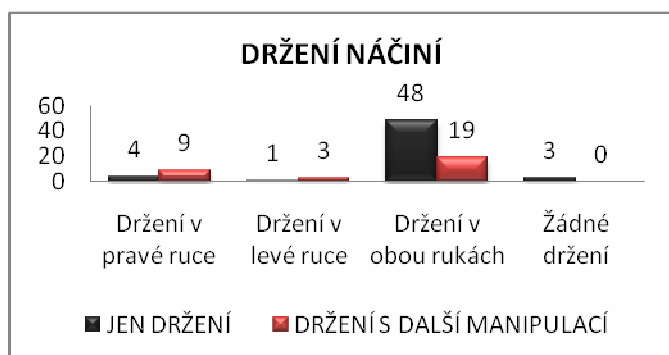
7.2.2 6. místo, LENTILKY, Aerobic Club HIP HOP

Skupina charakteru míče

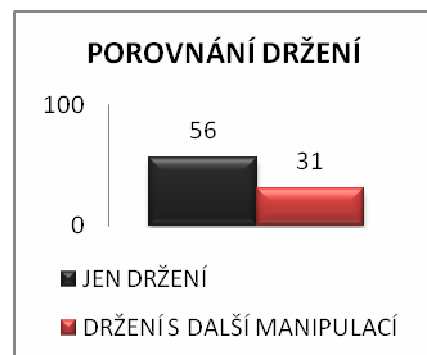
Náčiní: míče

7.2.2.1 Výběr náčiní v souvislosti s tématem sestavy

Výběr malých různě barevných míčů může navozovat představu lentilek, v tomto ohledu se jeví výběr jako vhodný. Bohužel už v sestavě nebylo využito různé barevnosti míčů ani jeho charakteristický vlastností. Doporučovali bychom vyjádření děje, kdy si děti rozdělují lentilky podle barev k sobě, různé přeskupování závodníků s míči. Dalším dějem může být sypaní lentilek z obalu, vyjádřené kutálením po zemi nebo cvrnkání lentilek apod.



Graf 31



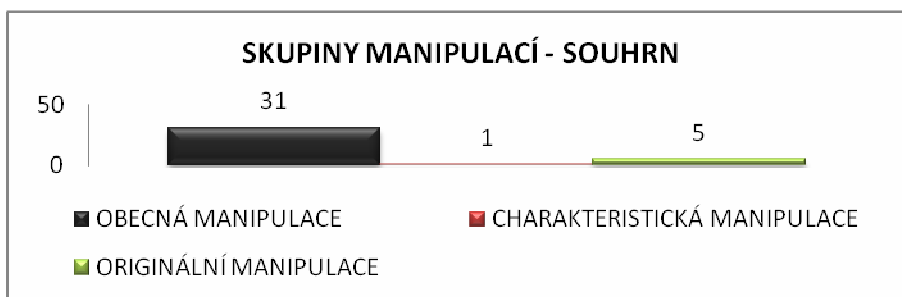
Graf 30

7.2.2.2 Držení náčiní

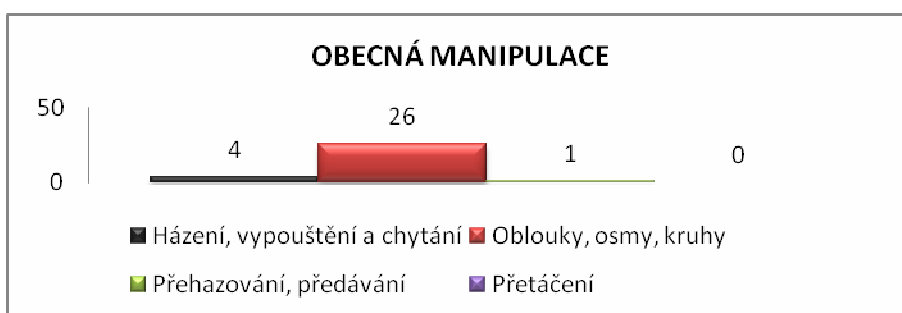
V grafu 30 vidíme, že držení hodně převažuje nad další manipulací a jako u předchozích shodných situací hodnotíme toto záporně. Při podrobnější analýze kterou znázorňuje graf 31 jsme zjistili, že po celou dobu převažuje držení obouruč a ostatní způsoby držení jsou jen velice

málo zastoupeny. Doporučení na vylepšení sestavy je zařazení držení a manipulace v pravé a levé ruce.

7.2.2.3 Obecná manipulace



Graf 32



Graf 33

Z grafu 32 vidíme, že využití skupin manipulací je nevyrovnané. Převažuje obecná manipulace a téměř bychom mohli říci, že je zařazena jen obecná manipulace, protože počet manipulací v ostatních skupinách je bohužel zanedbatelný. Taktéž při podrobné analýze jednotlivých způsobů obecné manipulace, které jsou také nevyrovnané, jsme došli ke stejnému závěru. Převažují zde oblouky, kruhy a osmy a kruhy. Za zmínku stojí ještě házení, vypouštění a chytání, to jsme zaznamenali pouze 4krát. Pokud tým zařadil manipulaci s míčem, zaznamenání čtyř hození a chycení a jednoho přehození mezi závodníky je opravdu málo.

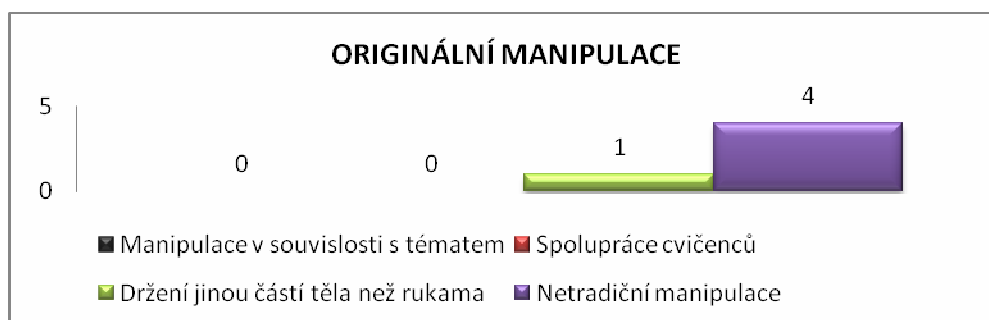
7.2.2.4 Charakteristická manipulace



Graf 34

Při pohledu na graf 34, vidíme, že charakteristická manipulace se v sestavě objevila jednou. Uvědomíme-li si, že závodníci předvedli jedno odrážení o zem, je jasné, že tento výsledek je nedostatečný.

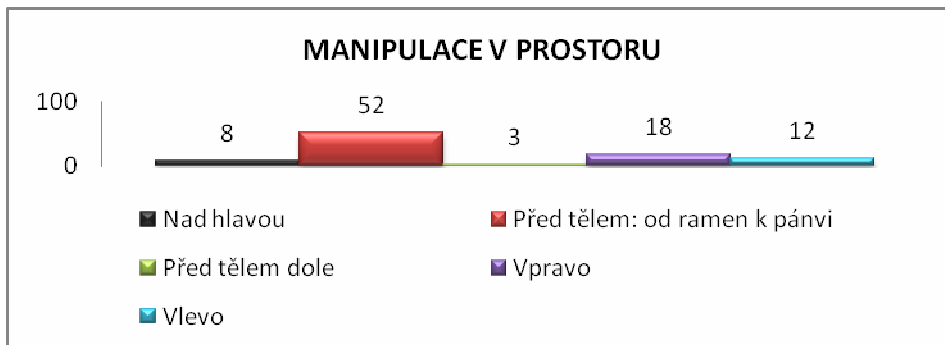
7.2.2.5 Originální manipulace



Graf 35

Originální manipulaci jsme zaznamenali víckrát než charakteristickou manipulace, přesto při počtu pěti manipulací a využití dvou způsobů je zjištěný výsledek nedostatečný.

7.2.2.6 Manipulace v prostoru



Graf 36

Celkově jsme zaznamenali 83 manipulací před tělem a 4 manipulace za tělem. Opět jednoznačně převládá manipulace před tělem: od ramen k pánvi. Rozdíl oproti ostatním manipulacím z této skupiny je tentokrát hodně velký. Pro vyvážení by zde tedy nestačilo pouhé dorovnání mezi způsoby manipulace nad hlavou a před tělem dole a manipulace vpravo a vlevo. Prostor je vyplněn manipulací nevyváženě.

7.2.2.7 Celkové hodnocení

Sestava je celkově nevyvážená. Nejsou využity všechny skupiny manipulací ani dostatečně zařazeny jednotlivé způsoby manipulací. Držení náčiní převažuje nad další manipulací a prostor je manipulací nerovnoměrně vyplněn. Sestava působí nedynamicky a nejsou zařazeny ani zajímavé a překvapující prvky v podobě netradiční či originální manipulace.

7.2.3 8. místo, ROCK' N' ROLL, Aerobic club Sole Písek

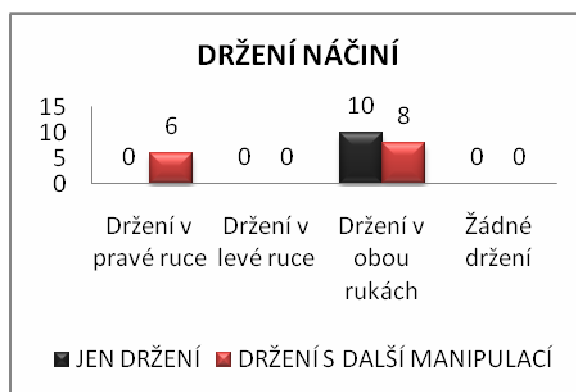
Skupina charakteru jiné

Náčiní: rukáv z kostýmu

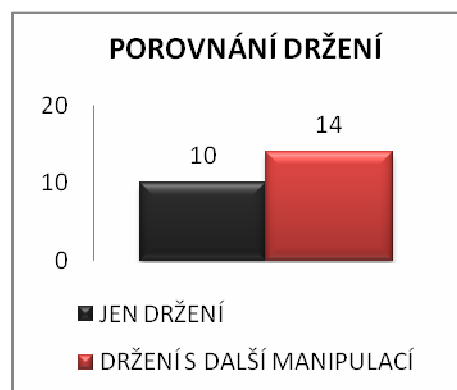
7.2.3.1 Výběr náčiní v souvislosti s tématem sestavy

Výběr náčiní s tématem nijak viditelně nesouvisí. Závodníci si v jednu chvíli sundají rukáv a používají jej, jako náčiní. Manipulace s tímto náčiním je tedy spíše nepřirozená a působí jako zařazená za každou cenu.

7.2.3.2 Držení náčiní



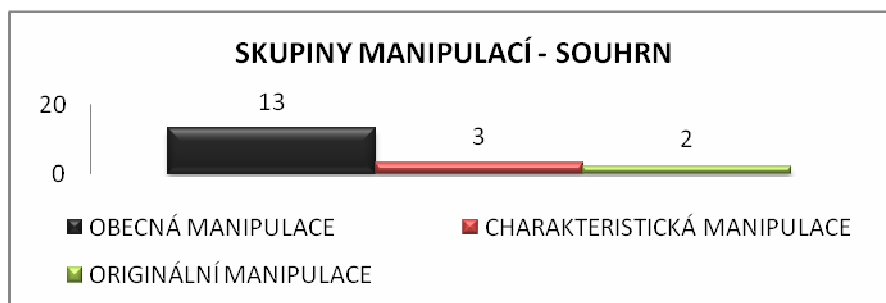
Graf 38



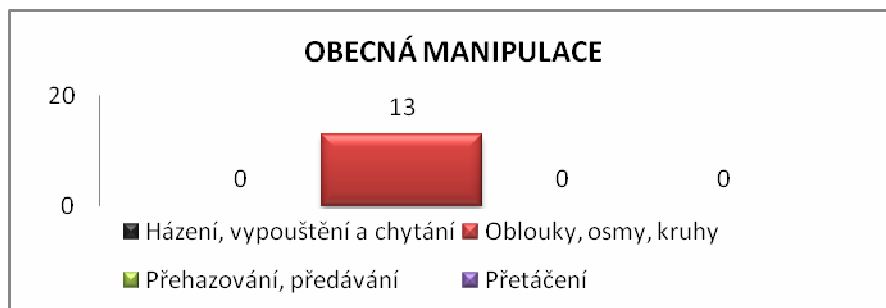
Graf 37

Přestože závodníci nepředvedli velký počet manipulace, podle nastavených kritérií kladně hodnotíme převahu držení s další manipulací nad pouhým držením. Při podrobnější analýze jsme zjistili, že manipulace převažovala v obou rukách. Několikrát se náčiní objevilo v pravé ruce, ale levá ruka zůstala opomenuta. Způsob držení žádné, nebyl využit vůbec.

7.2.3.3 Obecná manipulace



Graf 39



Graf 40

Z grafu 39 je zřejmé, že obecná manipulace je nejvíce zastoupená manipulace v celé sestavě. Při podrobnější analýze jsme bohužel zjistili, že z této skupiny byl využit jen jeden způsob manipulace a to oblouky, kruhy a osmy. Je jasné, že tuto skutečnost musíme hodnotit jako nedostatečné využití způsobů manipulací ve skupině obecná manipulace.

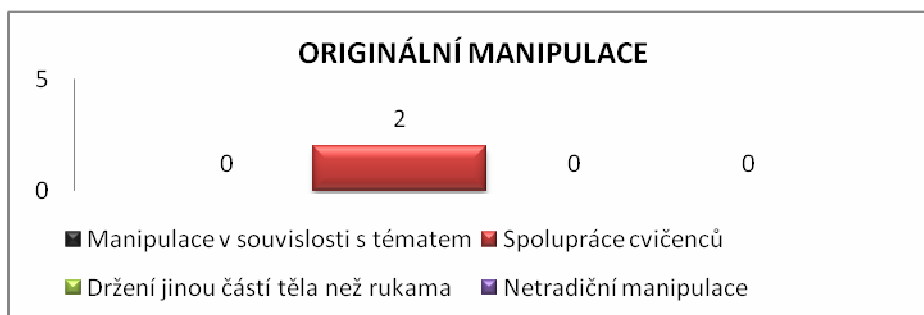
7.2.3.4 Charakteristická manipulace



Graf 41

Dalším argumentem pro tvrzení nedostatečného využití široké škály způsobů manipulací v této sestavě je zjištění malého využití způsobů charakteristické manipulace. Celkem tři zjištěné způsoby manipulace jsou nedostatečné.

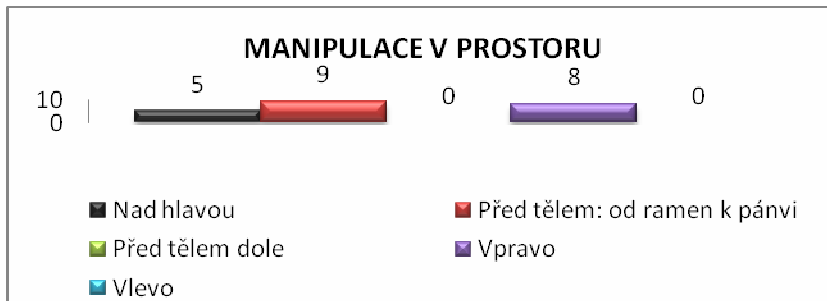
7.2.3.5 Originální manipulace



Graf 42

Stejně jako předchozí skupiny manipulací, také u skupiny originální manipulace jsme zjistili nedostatečné využití jednotlivých způsobů manipulací. Zaznamenali jsem jen dvě spolupráce cvičenců.

7.2.3.6 Manipulace v prostoru



Graf 43

Podle grafu 43 vidíme, že vyplnění prostoru manipulací není vyrovnané. Zcela chybí manipulace vlevo a manipulace nad hlavou. Celkem jsme zaznamenali 22krát manipulaci před tělem a jednou za tělem.

7.2.3.7 Celkové hodnocení

Celkové hodnocení shrneme nejprve v doporučení nepoužívat náčiní, se kterým neplánujeme manipulovat nebo se kterým je manipulace velice omezená nebo dokonce nemožná. Sundaný rukáv z paže je velice obtížným náčiním pro předvedení zajímavé manipulace. Z toho důvodu jsou skupiny manipulací a jejich jednotlivé způsoby manipulací nedostatečně využity. Náčiní nemá ani žádnou souvislost s tématem, proto jsme nezaznamenali žádnou manipulaci v souvislosti s tématem. Prostor taktéž nebyl rovnoměrně vyplněn. Doporučili bychom vůbec rukáv z ruky nesundávat a raději cvičit bez náčiní, jak to pravidla povolují.

7.3 Závodní sestavy MČR 2009

Uvádíme jen týmy, které zařadily do sestavy manipulaci s náčiním. Analyzovat budeme tým na 1., 6. a posledním (myšleno poslední tým s náčiním) 7. místě. Celkem se soutěže zúčastnilo 10 týmů.

- 1. místo, Portréty z fotoalba, Fit studio HD
Skupina charakteru jiné Náčiní: velké kostky s držátky
- 2. místo, Vítr, MW Gymnastická škola Mladá Boleslav
Skupina charakteru stuhy Náčiní: stuha
- 3. místo, Mrazík, Fit Studio D
Skupina charakteru obruče Náčiní: obruč
- 4. místo, Ano, Maniak Aerobik Ivany Kožmínové Havířov
Skupina charakteru jiné Náčiní: klobouk, plochá plastová kytká (destička)
- 6. místo, Michalová bláznivá léta, Buřtula Chotěboř
Skupina charakteru kuželů Náčiní: kužel
- 7. místo, Skateboardačky, Aerobic Team KN Ostrava
Skupina charakteru jiné Náčiní: skateboard
- 8. místo, Člověče nezlob se, Stepík o. s.
Skupina charakteru jiné Náčiní: velké hrací kostky
- 9. místo, Kovbojky, Aerobic Klub Zlín
Skupina charakteru jiné Náčiní: klobouky a pásy
- 10. místo, Surfačky, Aerobic Klub Sole Písek
Skupina charakteru jiné Náčiní: malé desky jako surfy

Podrobnou analýzou manipulace s náčiním a následným porovnáním výsledků mezi jednotlivými finálovými týmy jsme zjistili následující informace.

7.3.1 1. místo, PORTRÉTY Z FOTOALBA

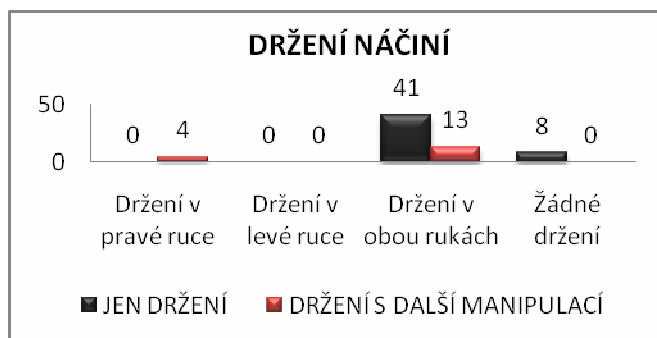
Skupina charakteru jiné

Náčiní: kostka

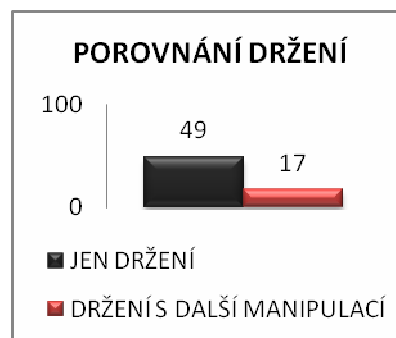
7.3.1.1 *Výběr náčiní v souvislosti s tématem*

Závodníci použili krychli vytvořenou z kartonu a polepenou různobarevným papírem. Z jedné strany byly nalepená černobílá fotografie závodníka. Kostka měla z jedné strany připevněné držátko, aby se rozšířili možnosti manipulace. Manipulace v souvislosti s tématem probíhala s využitím fotografií na kostce. Různobarevné strany kostky také umožňovaly pestřejší manipulaci s kostkou. Závodníci kostky různě přetáčeli. Přestože manipulace byla stejná, díky různým barvám, které se při přetočení na kostce objevily, vypadala jako jiná.

7.3.1.2 *Držení náčiní*



Graf 45

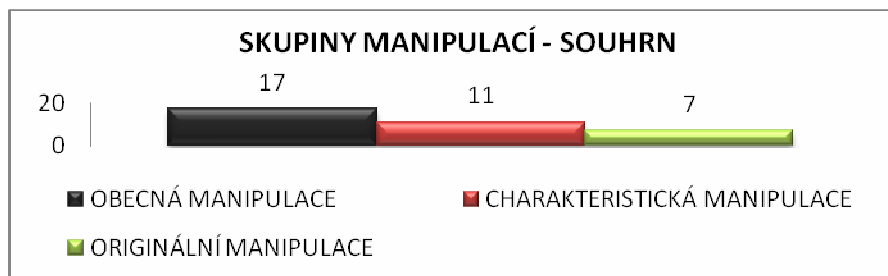


Graf 44

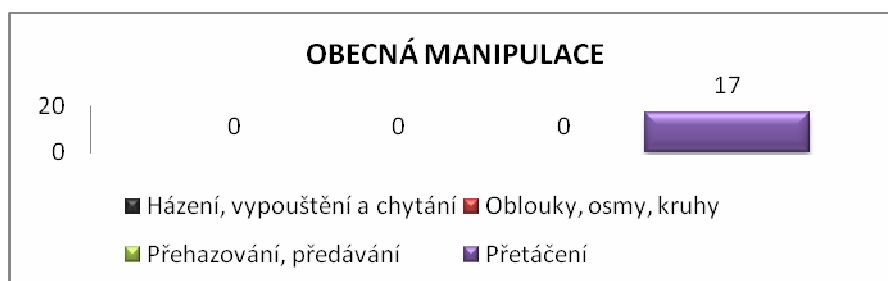
Jak vidíme z grafu 44, držení náčiní hodně převažovalo nad další manipulací s náčiním. Podle sestavených kritérií toto hodnotíme záporně. Pokud se podíváme na hlubší analýzu, jednoznačně převažuje držení a další manipulace v obou rukách. Občas je zařazena manipulace pravou rukou. Manipulaci levou rukou jsme nezaznamenali vůbec. Žádnou manipulaci při vystupování na kostku nebo sezení na ní jsme zaznamenali

8krát. Využití všech jednotlivých způsobů držení náčiní nebylo v sestavě zařazeno, a proto se setkáváme s nevyvážeností různého způsobu držení.

7.3.1.3 *Obecná manipulace*



Graf 46



Graf 47

Protože v sestavě převládá držení nad další manipulací, jak jsme uvedli výše, odráží se tato skutečnost na četnosti využití jednotlivých způsobů manipulací ze skupin manipulací. Obecná manipulace byla zastoupena velmi málo, ale přesto ze všech skupin manipulací nejvíce (graf 46). Jak uvádí graf 47, z obecné manipulace bylo zařazeno do sestavy jen přetáčení. Možné způsoby manipulací, které nabízí, dle stanovených kritérií, obecná manipulace, nebyly dostatečně využity.

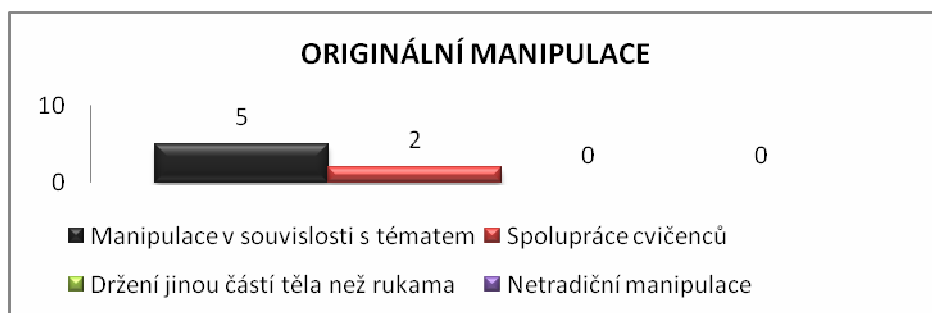
7.3.1.4 Charakteristická manipulace



Graf 48

Způsoby charakteristické manipulace, jako druhé nečetnější skupiny, zařazené v sestavě, byly využity všechny a až na vystupování na kostku můžeme říci, že jednotlivé způsoby byly využity rovnoměrně, což hodnotíme kladně.

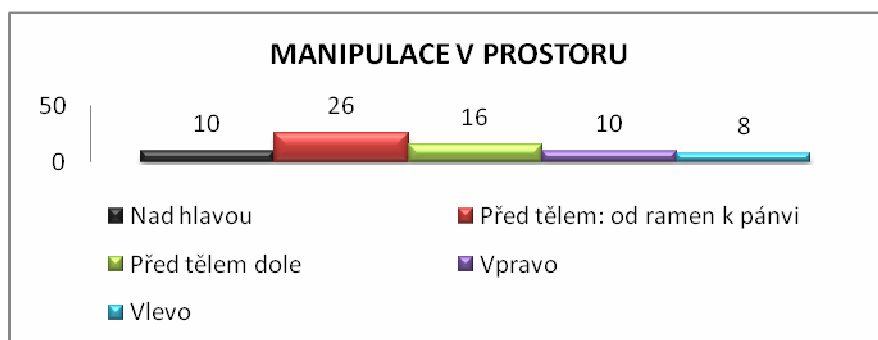
7.3.1.5 Originální manipulace



Graf 49

V sestavě jsme zaznamenali několik způsobů originální manipulace. Tato skupina byla nejméně zastoupena a jednotlivé způsoby manipulace nebyly využity všechny, tedy ani rovnoměrně zastoupeny. Z toho vyplývá, že tato skutečnost je nedostatečná.

7.3.1.6 Manipulace v prostoru



Graf 50

Manipulace s náčiním v prostoru se odehrávala po celou dobu v prostoru před celým tělem. Za tělem se náčiní neobjevilo ani jednou.

Nejvíce využitý prostor jsme zjistili opět před tělem: od ramen k pánvi. Rozdíl mezi tímto prostorem a prostorem nad hlavou a před tělem dole není tak veliký, tudíž můžeme manipulaci podle osy Y hodnotit ještě kladně. Přesto bychom doporučovali kvantitativně vyrovnat manipulaci v prostoru nad hlavou a v prostoru před tělem dole, protože toto hodnotíme jako nevyvážené. Manipulace vpravo a vlevo je téměř vyrovnaná i dostatečně využitá, což můžeme hodnotit kladně. Doporučili bychom tedy hlavně přidat na manipulaci nad hlavou.

7.3.1.7 Celkové hodnocení

Sestava je založena na těsném a rozeznatelném spojení náčiní a tématu. Jednoduché, avšak velice nápadité využití kostky, jejíž barevné řešení a umístění fotografie závodníka, působí velice efektně. Připojení poutka umožnilo držení náčiní jiným způsobem než obouruč. Kostky byly využity nejen jako náčiní, ale také jako dekorace, při jejich odložení v průběhu sestavy. Krásně bylo náčiní využito na konci sestavy, kdy závodníci drželi kostku před obličejem a diváci viděli fotografie umístěné na přední straně. Co můžeme hodnotit ještě kladně, je dobře vyplněný prostor manipulací s náčiním. Toto kritérium není splněno dokonale,

hlavně by měla být posílena manipulace nad hlavou, ale celkově je toto kritérium uspokojivé.

Co však musíme hodnotit záporně je, že převažovalo držení náčiní nad další manipulací s ním. U prvního místa by se toto nemělo objevit. Skupiny manipulací nebyly rovnoměrně využity. Obecná a originální manipulace byla zařazena jen velmi málo a jednotlivé způsoby manipulace také nebyly rovnoměrně využity. Kladně bychom mohli hodnotit využití způsobů charakteristické manipulace, ale v celkovém pohledu působí nevyváženě. Také bychom doporučili zařadit manipulaci levou rukou, která úplně chyběla.

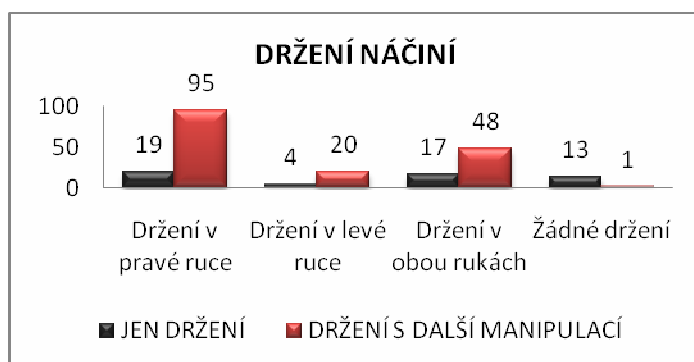
7.3.2 6. místo, MICHALOVA BLÁZNIVÁ LÉTA

Skupina charakteru kužele

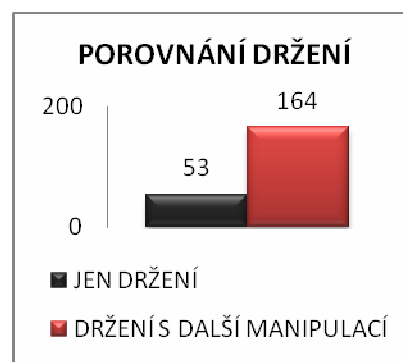
Náčiní: kužel

7.3.2.1 Výběr náčiní v souvislosti s tématem sestavy

Výběr kuželů, jako náčiní se k tématu hodilo. Michalova bláznivá léta představovala období, kdy se konaly spartakiády, závodnice byly oblečené jako na spartakiádní vystoupení a vše vycházelo z hudby od Michala Davida. Kužele tedy představovali spartakiádní náčiní. Manipulaci v souvislosti s tématem jsme zaznamenali pouze 3krát a náčiní bylo pouze drženo, závodnice prováděly charakteristické výpady, které ihned každý zařadí do dob spartakiád.



Graf 51



Graf 52

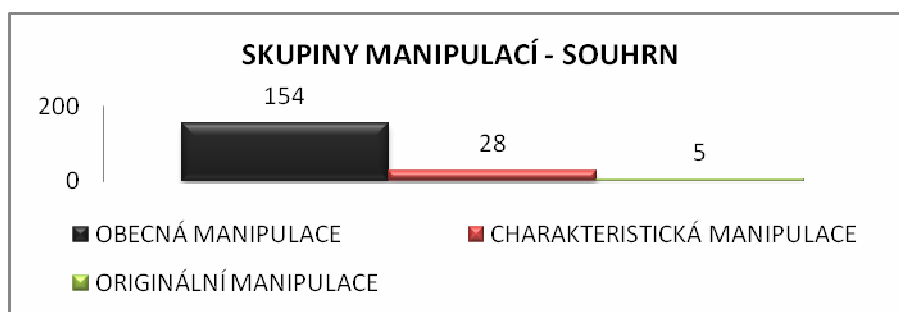
7.3.2.2 Držení náčiní

Jak ukazuje graf 51, další manipulace s náčiním převažovala nad pouhým držením náčiní, to hodnotíme velice kladně, protože převaha je velká. Přesto musíme podotknout, že je to díky nastavenému kritériu, které označuje za další manipulaci i manipulaci, kdy závodnice drží kužel v prodloužení paže a pohybem paží opisují oblouk, vizuálně to vypadá,

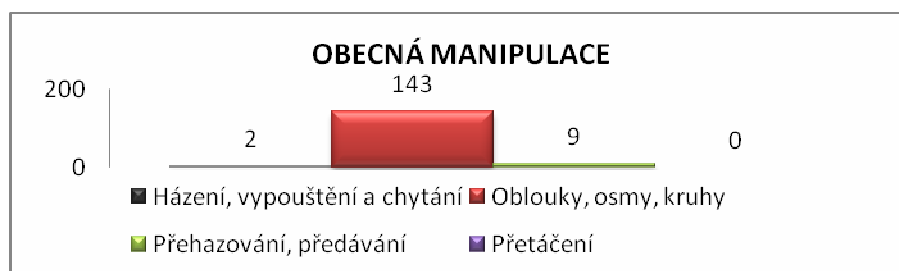
jen jako držení náčiní, ale dle našeho kritéria označujeme toto jako oblouky, kruhy nebo osmy.

Podle grafu 52 vidíme, že způsoby držení náčiní jsou nevyvážené. Jednoznačně převažují držení a další manipulace pravou rukou. Ostatní způsoby jsou výrazně méně zastoupeny, což hodnotíme nedostatečně.

7.3.2.3 Obecná manipulace



Graf 54



Graf 53

Z grafu 53 vidíme, že zařazení obecné manipulace jednoznačně převažovalo nad ostatními skupinami manipulací a to díky zmíněnému kritériu způsobu manipulace, jež jsme zmiňovali výše.

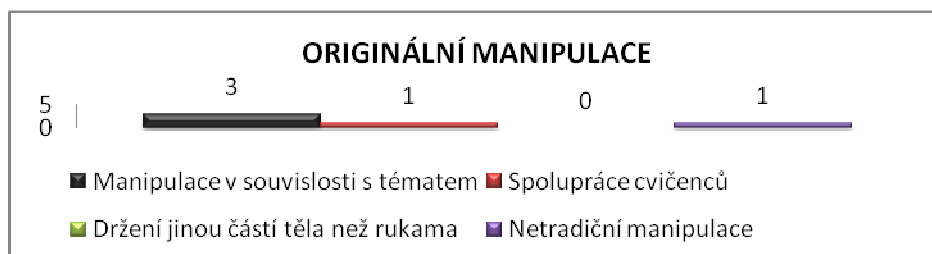
Podle podrobnějšího znázornění výsledků (graf 54) vidíme, že způsob manipulace oblouky, kruhy a osmy zastoupily většinu obecné manipulace a jak uvidíme níže i celé manipulace v sestavě, což je bez pochyby nedostatečné a nevyvážené. Z obecné manipulace jsme zaznamenali ještě předvedení házení, vypouštění, chytání a dále přehazování a předávání, již bohužel v malém počtu. Přetáčení nebylo zařazeno vůbec.

7.3.2.4 Charakteristická manipulace



Graf 55

Z grafu 55 vidíme výsledky zaznamenané při analýze charakteristické manipulace. Dva využívané způsoby manipulace, které vidíme znázorněné v grafu 55, jsou zastoupené v dostatečném počtu, ale ostatní způsoby zůstaly zcela nevyužité, proto je skupina charakteristické manipulace nevyvážená a hodnocená neuspokojivě. Doporučovali bychom ubrat z obecné manipulace a přidat na manipulaci charakteristické

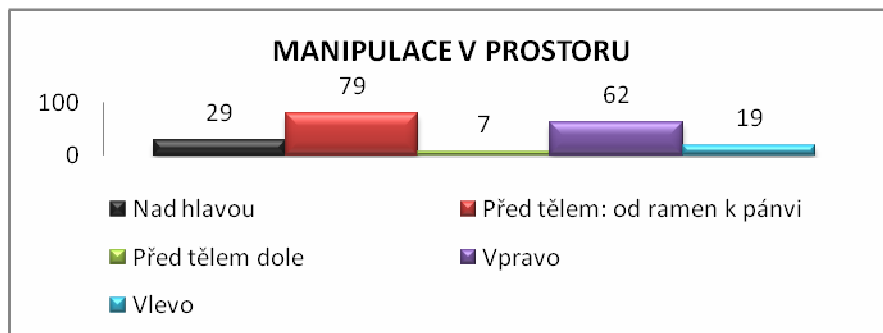


Graf 56

7.3.2.5 Originální manipulace

Ze skupiny originální manipulace jsme zaznamenali jen velmi nízký počet využití jednotlivých způsobů manipulace (graf 56). Držení jinou částí těla než rukama jsme nezaznamenali vůbec a to je škoda, protože s kuželi by tento způsob manipulace šel provést lehce. Zařazení originální manipulace hodnotíme nedostatečně.

7.3.2.6 Manipulace v prostoru



Graf 57

Celkově se manipulovalo s náčiním před celým tělem. V prostoru za tělem jsme zaznamenali náčiní jen 3krát.

Manipulaci v prostoru hodnotíme jako nevyváženou. Převažovala manipulace před tělem: od ramen k pánvi a manipulace vpravo, to znamená, že nebyla vyvážená manipulace ani podle osy X ani podle osy Y.

7.3.2.7 Celkové hodnocení

Po celou dobu sestavy můžeme vidět souvislost s tématem, díky oblečení a hudbě. Manipulace s náčiním však téma vystihuje bohužel jen několikrát. Celkově jsou skupiny manipulací i způsoby manipulací využity nerovnoměrně. Náčiní bylo využíváno po celou délku sestavy a to, jak jsme se přesvědčili i u jiných sestav, je zbytečné a působí to spíše negativně, jelikož dochází k četnému opakování stejných způsobů manipulací. V sestavě převažuje další manipulace nad pouhým držením náčiní, což jsme zhodnotili kladně, přesto je to ale díky nastavenému kritériu, které zařazuje pohyb s kuželem v prosloužení paže po oblouku, jako další manipulaci a ne jako pouhé držení. Jednotlivé části prostoru jsou vyplněny manipulací naprosto nevyváženě. Převažuje manipulace před tělem: od ramen k pánvi a vpravo.

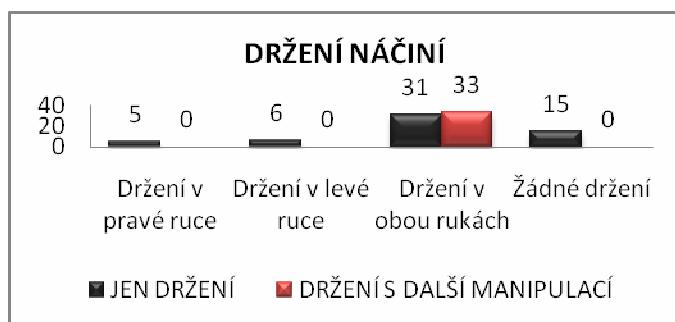
7.3.3 10. místo, SURFAŘKY, Aerobic club Sole Písek

Skupina charakteru jiné

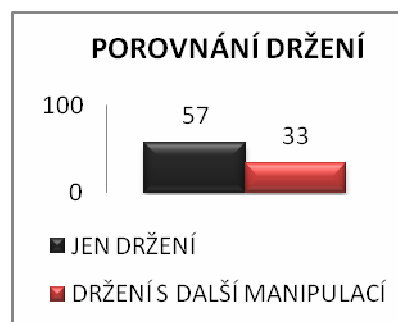
Náčiní: desky představující surfy

7.3.3.1 Výběr náčiní v souvislosti s tématem

Výběr náčiní nebyl příliš vhodný, jelikož manipulace s deskou, ať už v jakékoli souvislosti, je velmi omezená. Za celou dobu sestavy nebyla předvedena žádná manipulace v souvislosti s tématem. To, že se jedná o surf, jsme rozeznali jen díky tomu, že deska vypadala jako surf a podle názvu sestavy.



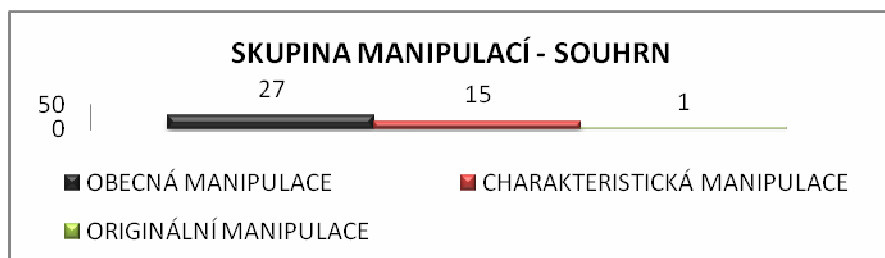
Graf 59



Graf 58

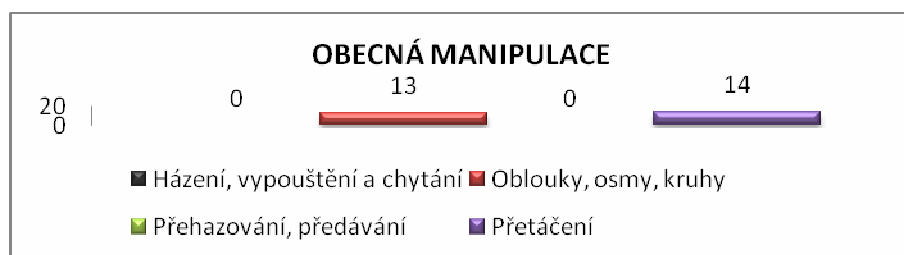
7.3.3.2 Držení náčiní

Protože se s náčiním dá jen těžko manipulovat, převládá v sestavě držení náčiní nad další manipulací s náčiním (graf 58). Podrobnější analýza ukázala, že držení sice převažovalo v obou rukách, ale manipulace či držení v pravé a levé ruce byla téměř vyrovnána, což hodnotíme pozitivně. V této sestavě se objevilo i držení žádné, když bylo náčiní do sestavy stále zapojeno, ale závodníci jej nedrželi.



7.3.3.3 *Obecná manipulace*

Graf 60



Graf 61

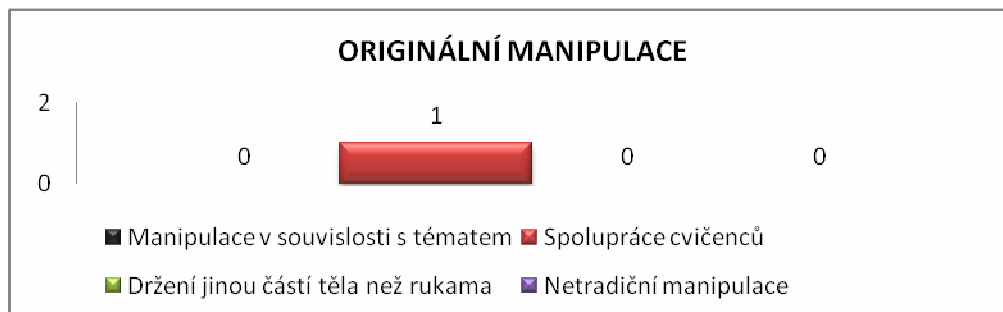
Ze skupin manipulací byla, velkou převahou, nejvíce zastoupena obecná manipulace (graf 60). Využití jejích způsobů manipulace bylo kvantitativně dostatečně zastoupené, ale bohužel nebyly využity všechny možnosti. Házení, vypouštění a chytání a přehazování a předávání nebylo využito vůbec. Tato skutečnost činí obecnou jednotlivé způsoby obecné manipulace nevyváženě využitými v závodní sestavě.

7.3.3.4 *Charakteristická manipulace*



Z charakteristické manipulace se s náčiním surfu nedá vymyslet mnoho variant. Přes toto omezení nebyly využity ani všechny nabízené způsoby charakteristické manipulace. Překlápění vpravo, vlevo a za tělem zůstalo nevyužito. Charakteristickou manipulaci hodnotíme jako nevyhovující a nevyváženou.

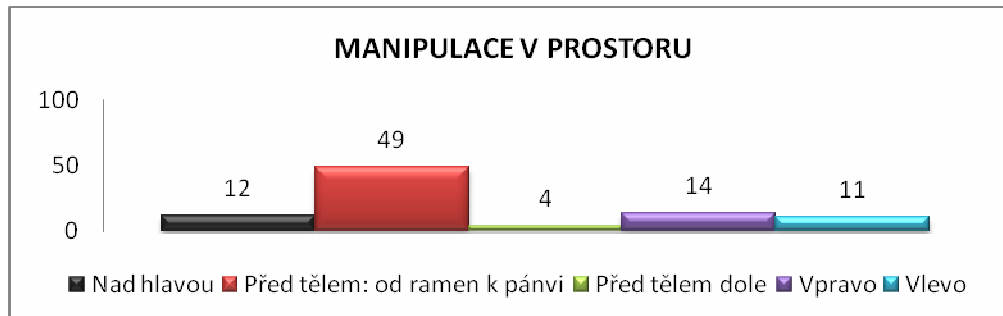
7.3.3.5 Originální manipulace



Graf 63

Originální manipulace byla předvedena spíše náhodou (graf 63). Jednou jsme zaznamenali spolupráci závodníků. Tuto skutečnost musíme hodnotit jako nevyváženou.

7.3.3.6 Manipulace v prostoru



Graf 64

V sestavě závodnice manipulovali s náčiním jen před celým tělem. Za tělem se s náčiním nemanipulovalo ani jednou.

Zjistili jsme, že manipulace v prostoru je celkově nevyvážená. Opět převládá manipulace před tělem: od ramen k pánvi. Prostor nad hlavou je oproti prostoru před tělem dole v převaze, ale je to lepší, než kdyby byla převaha opačná. Prostor vpravo a vlevo jsou v nerovnováze jen s rozdílem třech manipulací, to můžeme hodnotit ještě kladně. Celkově

bychom doporučovali ubrat na manipulaci v prostoru před tělem: od ramen k pánvi a posílit manipulaci v ostatních prostorech.

7.3.3.7 Celkové hodnocení

Volba náčiní nebyla vhodná, jelikož jsme nezaznamenali žádnou manipulaci v souvislosti s tématem, ani jsme nezaznamenali žádný nápad, který by sestavu kvalitně vylepšil. Držení náčiní převažovalo nad další manipulací s ním a tím bylo omezené také využití jednotlivých způsobů manipulací, které nebyly dostatečně využity. Manipulace v prostoru byla také nevyvážená. Sestavě chyběla dynamika a rozvinutí myšlenky.

8 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ

8.1 Porovnání výsledků závodních týmů z roku 2002

V roce 2002 se MČR v ATS zúčastnilo dvanáct závodních týmů, z čehož čtyři týmy zařadili do sestavy manipulaci s náčiním. Četnost zařazení náčiní do závodních sestav v roce 2002 byla tedy 33%.

8.1.1 Držení náčiní

| DRŽENÍ NÁČINÍ | 1. PRAPORY | 6. PÁDLA | 11. ŽIDLE | CELKOVÉ SOUČTY |
|------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| Držení v pravé ruce | 53 | 8 | 0 | 61 |
| Držení v levé ruce | 11 | 5 | 0 | 16 |
| Držení v obou rukách | 15 | 118 | 20 | 153 |
| Žádné držení | 0 | 4 | 9 | 13 |
| Celkem držení + další manip. | 79 | 135 | 29 | 243 |
| Jen držení | 14 | 66 | 19 | 99 |
| Jen další manipulace | 65 | 69 | 10 | 144 |

Tabulka 11

Celkový pohled na držení a další manipulaci s náčiním je pozitivní, tedy další manipulace s náčiním převažuje nad pouhým držením náčiní. Není to ale jednoznačný výsledek u všech týmů. Nejlepšího výsledku dosahuje tým na prvním místě, kdy další manipulace hodně převažuje nad pouhým držením. U týmu na šestém místě již rozdíl není tak velký, můžeme dokonce říci, že držení a další manipulace jsou téměř vyrovnány. U týmu na jedenáctém místě již můžeme pozorovat převahu držení náčiní nad další manipulací, což už hodnotíme nedostatečně.

Nejlepší rovnoměrné rozložení manipulace (v pravé, v levé, v obou rukách a žádné) vidíme u týmu na prvním místě. Není sice optimální, ale v porovnání s ostatními dvěma týmy určitě nejlepší. Za prvním týmem

následuje šestý a nejhůře rozloženou manipulaci předvedl tým na jedenáctém místě.

Zjištěné výsledky souhlasí s umístěním týmů dle rozhodnutí poroty.

8.1.2 Manipulace s náčiním

| VŠECHNY SKUPINY MANIPULACÍ | 1. PRAPORY | 6. PÁDLA | 11. ŽIDLE | CELKOVÉ SOUČTY |
|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| Celkový počet manipulací | 87 | 90 | 34 | 211 |
| Obecná manipulace | 56 | 18 | 4 | 78 |
| Charakter. Manipulace | 11 | 47 | 20 | 78 |
| Originální manipulace | 20 | 25 | 10 | 55 |

Tabulka 12

Podle tabulky 12 vidíme, že jednotlivé skupiny manipulací jsou nevyrovnané u všech analyzovaných týmů. Obecně lze říci, že podle celkových součtů (tabulka 12), byla zastoupena početně stejně skupina obecné i charakteristické manipulace. Originální manipulace byla zastoupena nejméně.

| OBEZNÁ MANIPULACE | 1. PRAPORY | 6. PÁDLA | 11. ŽIDLE | CELKOVÉ SOUČTY |
|---------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| Házení, vypouštění a chytání | 0 | 2 | 1 | 3 |
| Oblouky, osmy, kruhy | 52 | 13 | 2 | 67 |
| Přehazování, předávání | 4 | 2 | 0 | 6 |
| Přetáčení | 0 | 1 | 1 | 2 |
| CHARAKTERISTICKÁ MANIP. | | | | |
| - | 11 | 6 | 4 | - |
| - | 0 | 4 | 6 | - |
| - | 0 | 9 | 7 | - |
| - | 0 | 28 | 3 | - |
| Celkový součet charakter. man. | 11 | 6 | 20 | - |
| ORIGINÁLNÍ MANIPULACE | | | | |
| Manip. v souvislosti s tématem | 15 | 9 | 0 | 24 |
| Spolupráce cvičenců | 1 | 3 | 0 | 4 |
| Držení jinou částí těla než rukama | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Netradiční manipulace | 4 | 13 | 10 | 27 |

Tabulka 13

Z široké škály způsobů manipulací jsou nejvíce využity oblouky, kruhy a osmy. Nevyužité u všech týmů zůstalo držení jinou částí těla než rukama. Jednotlivé způsoby manipulací jsou zastoupeny nevyváženě. U týmu na prvním místě jsme zjistili dokonce nejvíce nevyužitých způsobů manipulace, což by se vůbec nemělo stát. U charakteristické manipulace všech sledovaných týmů nás zajímají jen přímo počty zaznamenaných způsobů manipulací, a to z důvodu rozdílných možností manipulace s konkrétním náčiním. Nejvíce charakteristické manipulace předvedl tým na jedenáctém místě a nejméně tým na prvním místě.

8.1.3 Manipulace v prostoru

| | MANIPULACE V PROSTORU | | 1. PRAPORY | 6. PÁDLA | 11. ŽIDLE | CELKOVÉ SOUČTY |
|-------|-----------------------|-----------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| | TYP MANIPULACE | | | | | |
| osa Z | 1. | Za tělem | 0 | 5 | 6 | 11 |
| | 2. | Před celým tělem | 79 | 126 | 23 | 228 |
| osa Y | 3. | Nad hlavou | 7 | 14 | 2 | 23 |
| | 4. | Před tělem:od ramen k pánvi | 32 | 80 | 4 | 116 |
| | 5. | Před tělem dole | 7 | 5 | 17 | 29 |
| osa X | 6. | Vpravo | 20 | 24 | 0 | 44 |
| | 7. | Vlevo | 16 | 18 | 0 | 34 |

Tabulka 14

U všech týmů převládá manipulace před celým tělem nad manipulací za tělem. Manipulace za tělem je však vždy zpestřením. U týmu na prvním a šestém místě převládá manipulace před tělem: od ramen k pánvi a týmu na jedenáctém místě převládá manipulace před tělem dole. Nejvyváženější vyplnění prostoru manipulací s náčiním jsme zjistili u týmu na prvním místě. Tým na šestém místě vyplnil prostor nevyváženě, ale obsáhl všechny možnosti na rozdíl od týmu na jedenáctém místě, kde zcela chybí manipulace vpravo a vlevo.

8.2 Porovnání výsledků závodních týmů z roku 2005

V roce 2005 se MČR v ATS zúčastnilo osm závodních týmů. Pět závodních týmů zařadilo do sestavy manipulaci s náčiním. Četnost zařazení náčiní do závodních sestav byla v roce 2005 tedy 62,5%.

8.2.1 Držení náčiní

| DRŽENÍ NÁČINÍ | 1. MÍČE, OBRUČE | 6. MÍČE | 8. RUKÁV | CELKOVÉ SOUČTY |
|---------------------------------|-----------------------|------------|-------------|-------------------|
| Držení v pravé ruce | 10 | 13 | 6 | 29 |
| Držení v levé ruce | 3 | 4 | 0 | 7 |
| Držení v obou rukách | 65 | 67 | 18 | 150 |
| Žádné držení | 1 | 3 | 0 | 4 |
| Celkem držení + další manip. | 79 | 87 | 24 | 190 |
| Jen držení | 46 | 56 | 10 | 112 |
| Jen další manipulace | 33 | 31 | 14 | 78 |

Tabulka 15

V tabulce 15 vidíme, že u těchto týmů převládá pouhé držení nad další manipulací. Tuto nevyrovnanost hodnotíme jako nevyhovující a o to víc, pokud se vyskytuje u týmu na prvním místě, kde by rozhodně měla převládat další manipulace nad pouhým držením, která je žádoucí a zjistili jsme ji u týmu na osmém místě.

Využití jednotlivých způsobů držení je u všech týmů nevyrovnané s velkými rozdíly mezi pravou a levou rukou. Přebývá držení v obou rukách a to u všech týmů. Žádné držení bylo zařazeno velmi málo a u týmu na osmém místě jsme jej nezaznamenali vůbec.

U analyzovaných týmů bychom čekali jiné zastoupení jednotlivých způsobů držení, zejména u týmu na prvním místě.

8.2.2 Manipulace s náčiním

| VŠECHNY SKUPINY MANIPULACÍ | 1. MÍČE, OBRUČE | 6. MÍČE | 8. RUKÁV | CELKOVÉ SOUČTY |
|-------------------------------|-----------------------|------------|-------------|-------------------|
| Celkový počet manipulací | 71 | 37 | 16 | 124 |
| Obecná manipulace | 16 | 31 | 11 | 58 |
| Charakter. Manipulace | 45 | 1 | 3 | 49 |
| Originální manipulace | 10 | 5 | 2 | 17 |

Tabulka 16

Tabulka 16 ukazuje, že u všech týmů jsou jednotlivé skupiny manipulací zařazeny nevyrovnaně. Celkově převládá obecná manipulace, pak následuje charakteristická a nakonec originální manipulace. U prvního místa je toto pořadí jiné. Nejvíce se objevila charakteristická manipulace, poté obecná a nakonec originální.

| OBEZNÁ MANIPULACE | 1. | 6. | 8. | CELKOVÉ SOUČTY |
|---------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------|
| Házení, vypouštění a chytání | 2 | 4 | 0 | 6 |
| Oblouky, osmy, kruhy | 8 | 26 | 13 | 47 |
| Přehazování, předávání | 5 | 1 | 0 | 6 |
| Přetáčení | 1 | 0 | 0 | 1 |
| CHARAKTERISTICKÁ MANIP. | | | | |
| - | 28 | 1 | 1 | - |
| - | 9 | 0 | 2 | - |
| - | 1 | 0 | 0 | - |
| - | 7 | 0 | 0 | - |
| Celkový součet charakt. man. | 45 | 1 | 3 | - |
| ORIGINÁLNÍ MANIPULACE | | | | |
| Manip. v souvislosti s tématem | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Spolupráce cvičenců | 4 | 0 | 2 | 6 |
| Držení jinou částí těla než rukama | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Netradiční manipulace | 5 | 4 | 0 | 9 |

Tabulka 17

Z široké možnosti výběru způsobů manipulace převažují opět oblouky, osmy a kruhy. Z celkového pohledu je zařazení jednotlivých způsobů manipulace nevyrovnané u všech týmů. Tým na prvním místě má krom jednoho způsobu manipulace všechny ostatní zastoupeny. U ostatních dvou týmů je počet nevyužitých způsobů shodný, a to sedm. Nejvíce charakteristické manipulace předvedl tým na prvním místě, poté tým na osmém místě a nejméně tým na šestém místě. Nejméně zařazované způsoby manipulace jsou přetáčení, manipulace v souvislosti s tématem a držení jinou částí těla než rukama.

8.2.3 Manipulace v prostoru

| | MANIPULACE V PROSTORU | | 1. MÍČE, OBRUČE | 6. MÍČE | 8. RUKÁVY | CELKOVÉ SOUČTY |
|-------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|------------|--------------|-------------------|
| | TYP MANIPULACE | | | | | |
| osa Z | 1. | Za tělem | 0 | 4 | 1 | 5 |
| | 2. | Před celým tělem | 78 | 83 | 22 | 183 |
| osa Y | 3. | Nad hlavou | 11 | 8 | 5 | 24 |
| | 4. | Před tělem:od ramen k pánvi | 38 | 52 | 9 | 99 |
| | 5. | Před tělem dole | 14 | 3 | 0 | 17 |
| osa X | 6. | Vpravo | 11 | 18 | 8 | 37 |
| | 7. | Vlevo | 4 | 12 | 0 | 16 |

Tabulka 18

U všech týmů opět převládá manipulace před celým tělem, nad manipulací za tělem, která se ale také objevila, krom týmu na prvním místě. U všech týmů je prostor nerovnoměrně vyplněn. Neoptimálnější ze všech týmů je tým na prvním místě. Nejhuře si vede tým na osmém místě. U všech týmů jednoznačně převládá manipulace před tělem: od ramen k pánvi.

8.3 Porovnání výsledků závodních týmů z roku 2009

V roce 2009 se MČR v ATS zúčastnilo deset závodních týmů, z čehož devět týmů zařadilo do sestavy manipulaci s náčiním. Četnost zařazení náčiní do závodních sestav v roce 2009 byla tedy 90%.

8.3.1 Držení náčiní

| DRŽENÍ NÁČINÍ | 1. KOSTKY | 6. KUŽELE | 10. SURFY | CELKOVÉ SOUČTY |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| Držení v pravé ruce | 4 | 114 | 5 | 123 |
| Držení v levé ruce | 0 | 24 | 6 | 30 |
| Držení v obou rukách | 54 | 65 | 64 | 183 |
| Žádné držení | 8 | 14 | 15 | 37 |
| Celkem držení + další manip. | 66 | 217 | 90 | 373 |
| Jen držení | 49 | 53 | 57 | 159 |
| Jen další manipulace | 17 | 164 | 33 | 214 |

Tabulka 19

Dle celkového součtu převažuje další manipulace nad pouhým držením. Je to však díky týmu na druhém místě, který vyrovnal chybějící další manipulaci ostatních týmů. U týmu na prvním a druhém místě převládá držení nad další manipulací, což je u prvního týmu rozhodně nevyhovující.

U všech týmů převládá držení v obou rukách a držení náčiní je nevyvážené. U týmu na desátém místě je alespoň snaha o vyrovnání držení v pravé a v levé ruce.

8.3.2 Manipulace s náčiním

| VŠECHNY SKUPINY MANIPULACÍ | 1. KOSTKY | 6. KUŽELE | 10. SURFY | CELKOVÉ SOUČTY |
|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| Celkový počet manipulací | 35 | 187 | 43 | 265 |
| Obecná manipulace | 17 | 154 | 27 | 198 |
| Charakter. manipulace | 11 | 28 | 15 | 54 |
| Originální manipulace | 7 | 5 | 1 | 13 |

Tabulka 20

U všech týmů převládá využití obecné manipulace nad ostatními skupinami manipulace. Druhou nejčtetnější skupinou zařazovanou do sestav je charakteristická manipulace a nejméně zařazovanou je originální manipulace.

| OBECNÁ MANIPULACE | 1. KOSTKY | 6. KUŽELE | 10. SURFY | CELKOVÉ SOUČTY |
|------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|
| Házení, vypouštění a chytání | 2 | 2 | 0 | 4 |
| Oblouky, osmy, kruhy | 143 | 143 | 13 | 299 |
| Přehazování, předávání | 9 | 9 | 0 | 18 |
| Přetáčení | 0 | 0 | 14 | 14 |
| CHARAKTERISTICKÁ MANIP. | | | | |
| - | 10 | 12 | 12 | - |
| - | 18 | 0 | 0 | - |
| - | 0 | 0 | 0 | - |
| - | 0 | 3 | 3 | - |
| Celkový součet charakt. man. | 28 | 15 | 15 | |
| ORIGINÁLNÍ MANIPULACE | | | | |
| Manip. v souvislosti s tématem | 3 | 3 | 0 | 6 |
| Spolupráce cvičenců | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Držení jinou částí těla než rukama | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Netradiční manipulace | 1 | 1 | 0 | 2 |

Tabulka 21

Z široké škály možností způsobů manipulací jsou nejvíce využity opět oblouky, osmy a kruhy. Málo je využíváno házení, chytání, vypouštění a držení jinou částí těla než rukama. Způsoby manipulace jsou značně nevyrovnané a také jsme zaznamenali mnoho nevyužitých způsobů manipulací. U týmu na prvním místě jsou čtyři, stejně jako u týmu na šestém místě a u týmu na desátém místě zůstalo nevyužito sedm způsobů manipulace (tabulka 21).

8.3.3 Manipulace v prostoru

| | MANIPULACE V PROSTORU | | 1. KOSTKY | 6. KUŽELE | 10. SURFY | CELKOVÉ SOUČTY |
|-------|-----------------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| | TYP MANIPULACE | | | | | |
| osa Z | 1. | Za tělem | 0 | 3 | 0 | 3 |
| | 2. | Před celým tělem | 66 | 194 | 90 | 350 |
| osa Y | 3. | Nad hlavou | 10 | 29 | 12 | 51 |
| | 4. | Před tělem:od ramen k pánvi | 26 | 79 | 49 | 154 |
| | 5. | Před tělem dole | 16 | 7 | 4 | 27 |
| osa X | 6. | Vpravo | 10 | 62 | 14 | 86 |
| | 7. | Vlevo | 8 | 19 | 11 | 38 |

Tabulka 22

Podle tabulky 22 vidíme, že podle očekávání převládala manipulace před celým tělem a to u všech týmů a také při celkovém součtu. Manipulace za tělem byla předvedena jen týmem na šestém místě. Vyplnění prostoru manipulací je u všech týmů nevyvážené. U všech týmů převládá způsob manipulace před tělem: od ramen k pánvi. Celkově je manipulace v prostoru nevyrovnaná a nerovnoměrná. Pozitivně hodnotíme, že u všech týmů byly využity všechny prostory.

9 DISKUSE

Aerobic Team Show je soutěž v pódiových skladbách, kde pravidla povolují využití náčiní. Protože náčiní příznivě působí na rozvoj koordinace pohybů, podporuje pozitivní emoce, zvyšuje účinek cvičení a má mnoho dalších kladných vlivů na cvičence či závodníky, je vhodné náčiní zařadit do pohybové přípravy dětí s motivací využití nabytých dovedností v soutěži ATS.

Naším cílem bylo analyzovat vybrané sestavy z MČR ATS 2002, 2005 a 2009. Záměrně jsme detailně analyzovali sestavy na prvních, šestých a posledních místech, abychom ukázali žádoucí způsoby manipulace, které se v sestavách objevují a naopak nevyhovující způsoby manipulace, kterých je vhodné se vyvarovat. Zjištěné informace jsme formulovali do doporučení pro praxi a věříme, že budou nápomocné při sestavování úspěšných závodních sestav ATS.

Na tomto místě bychom rádi zdůraznili, že cílem analýzy je získání pozitivních doporučení pro praxi. Doprovodná kritika není záměrem poškození analyzovaných sestav, neboť si vážíme každé trenérské a choreografické činnosti podporující pohybovou aktivitu dětí a jejich účast na soutěžích ATS. Uvědomujeme si, že každý jednou začínal a právě méně kvalitní sestavy, nám i začínajícím trenérům, slouží pro poučení se z chyb a vyvarování se jich při další kreativní činnosti sestavování závodních skladeb.

Soutěžní sestavy v ATS jsou rok od roku kvalitnější. Závodníci předvádějí technicky správné cvičení a přicházejí s neotřelými a zajímavými myšlenkami, které provázejí celou sestavu. Jak jsme zjistili z analýzy závodních sestav, zařazení cvičení s náčiním se těší čím dál

větší oblibě. V roce 2002 byla četnost zařazení náčiní do závodních sestav 33%, v roce 2005 62,5% a v roce 2009 dokonce 90%.

Velice důležitým kritériem pro úspěšnost závodní sestavy je pohybové vyjádření zvoleného tématu, kostýmové sladění a logická souvislost zvoleného náčiní s tématem. Volba náčiní a způsobů manipulace s ním, může sestavu velice pozvednout, ale také naopak úplně zkazit. Pokud není na první pohled nebo velice záhy po započetí manipulace s náčiním jasné, jakou souvislost má náčiní a zvolené téma, je to důvod pro horší hodnocení sestavy. Jiným problémem může být také fakt, že náčiní sice s tématem souvisí, ale velice obtížně se s ním manipuluje. Náčiní je buď těžké, příliš rozměrné nebo takového charakteru, který dovoluje jen velmi omezené možnosti manipulace. Na tyto skutečnosti je třeba brát ohled, již při volbě náčiní, jelikož z toho pak vychází celá následná trenérská a choreografická práce směřující k prezentaci sestavy v soutěži. Při analýze vybraných sestav jsme zhodnotili jako příliš rozměrné a těžké náčiní židle. Obtížnější náčiní bylo také pádlo, které se stalo při využití v celé sestavě těžkým a hůře manipulovatelným. Náčiní, které velice omezuje možnosti manipulace, byli surfy v podobě desek, skateboardy nebo sundaný rukáv z kostýmu. Nelze celkově říci, které náčiní zařazovat či nezařazovat do sestav, ale výše zmíněné náčiní klade větší nároky na kreativitu a vyžaduje vymyšlení mnoha originálních, neopakujících se a rozmanitých způsobů manipulace. Pravidla ukládají cvičit s náčiním alespoň polovinu závodní sestavy. Zbytečné je tedy tuto určenou dobu příliš prodlužovat. Vhodnější je opravdu využít polovinu sestavy (i přerušovaně s odkládáním náčiní) a předvést co nejrozmanitější a nejméně se opakující způsoby manipulace.

Držení náčiní je možné mnoha způsoby. V naší práci jsme se soustředili na základní možnosti držení náčiní, které jsou stejné pro všechna náčiní, a to držení v pravé nebo v levé ruce (jednoruč) a držení

v obou rukách (obouruč). Ostatní způsoby vycházející z charakteru náčiní a techniky cvičení s ním, kterou jsme se zde nezabývali, lze samozřejmě použít, při prostudování námi citované literatury. U úspěšných týmů by mělo být držení náčiní vyváženě rozděleno do pravé a levé ruky a do obou rukou s tím, že pravděpodobně vždy bude převládat držení v obou rukách. Skutečnost, že úspěšnější týmy mají lépe vyvážené rozdělení manipulace pravou, levou a oběma rukama se z analýzy nepotvrdila, přestože pravidla ukládají rovnoměrné zatížení pravé a levé ruky. Další manipulace s náčiním by měla celkově převládat nad pouhým držením náčiní, což se také nepotvrdilo jako pravidlo u úspěšných sestav. V některých sestavách závodníci více manipulují a méně drží náčiní a jsou hůře hodnoceny a naopak. Domníváme se, že zjištěná skutečnost poukazuje na vhodnost úpravy pravidel ve smyslu uvedení konkrétních požadavků, které budou v sestavě sledovány.

Pro lepší orientaci ve způsobech manipulace, jsme rozdělili jednotlivé způsoby do konkrétních skupin (obecná, charakteristická a originální). Domníváme se, že nejčetněji zařazovanou skupinou manipulace, by měla být obecná manipulace (stejná pro všechna náčiní) a její způsoby, ale analýza domnění nepotvrdila. U některých sestav tomu tak bylo, u jiných sestav převládala skupina charakteristické manipulace (manipulace daná jen pro konkrétní náčiní). Jak se jeví po analýze vybraných sestav, zařazování způsobů manipulací do sestav je spíše náhodné. Poukazuje na to fakt, že způsoby manipulací jsou v sestavě nevyváženě zastoupeny. Některé se opakují příliš, jiné vůbec. Domníváme se, že by v sestavě měli být zastoupeny všechny nabízené způsoby manipulace s tím, že obecná manipulace představuje základ a dokazuje, že závodníci jsou schopni s náčiním cvičit a ne jen ho držet. Charakteristická manipulace představuje zvládnutí daného konkrétního náčiní a umění jeho zakomponování do tématu sestavy a sladění

s hudbou. Nakonec jako nadstavbu, zpestření a důkaz schopnosti ovládat náčiní, by do sestavy měly být zařazeny způsoby originální manipulace. Jak jsme již podotkli, z analýzy je patrné, že zařazení způsobů manipulace do sestavy není vyvážené a dostatečně využité ani u sestav na prvních místech. Doufáme, že tento návrh systému dopomůže k vyvážení zařazování způsobů manipulace do sestavy a znovu bychom podotkli, že úprava pravidel by znamenala, zaměření se na tento problém.

Využití prostoru se nám podle zjištěných výsledků jeví jako nejvíce promyšlené a zaznamenali jsme snahu o vyplnění jednotlivých částí prostoru alespoň optimálně. Tuto skutečnost přikládáme k již nabytým znalostem trenérů a choreografů a úspěšné práce s těmito informacemi. Přesto si dovoluujeme na problematiku vyplnění prostoru upozornit znovu, ať již pro začínající trenéry nebo pro kompletní zpracování tématu práce. Předpokládáme, že vždy bude převládat pohyb před tělem: od ramen k pánvi, ale nemělo by to být s velkým rozdílem k ostatním prostorům. Vyvážený by měl být prostor nad hlavou a před tělem dole a prostor vpravo a vlevo. Doporučujeme hojné využití prostoru nad hlavou z důvodu, že náčiní je tak lépe vidět, manipulace působí více dynamicky a také se zvyšuje obtížnost cvičení.

Zjištěné informace jsme přehledně shrnuli do doporučení pro praxi, které uvádíme níže.

9.1 Doporučení pro praxi

Z analýzy vybraných kritérií sestav a teoretických východisek, lze formulovat několik doporučení pro výběr náčiní a způsobů manipulace do závodních sestavách Aerobik Team Show.

1. Vybrat vhodné náčiní, související s tématem.

2. Vybrat takové náčiní, které umožňuje pestrou škálu způsobů manipulace.
3. Vyvarovat se výběru těžkého a příliš rozměrného náčiní.
4. Vyzdobit náčiní takovým způsobem, aby bylo dobře vidět a umožňovalo další kreativní využití v sestavě.
5. Využít stanoveného času poloviny závodní sestavy pro manipulaci s náčiním a předvést co nejvíce způsobů manipulací.
6. Dbát na vyváženost způsobů držení náčiní v pravé, v levé a v obou rukách.
7. Soustředit se na zařazování další manipulace s náčiním, ne jen pouhého držení náčiní.
8. Navrhujeme použít námi vytvořený systém skupin manipulací a využít všech způsobů manipulací zařazením do závodní sestavy.
9. Rovnoměrně zařazovat způsoby manipulace do závodní sestavy tak, aby nedocházelo k jejich příliš častému opakování.
10. Vyváženě vyplnit všechny části prostoru podle os x, y, z. Soustředit se na rovnoměrné využití pravé a levé části, dále prostoru nad hlavou a před tělem dole a záměrně snížit rozdíl v převaze manipulace v prostoru před tělem: od ramen k pánvi.
11. Upřednostňovat prostor nad hlavou, vpravo a vlevo z důvodu lepší viditelnosti náčiní.

12. Originální způsoby manipulace umístit do takové části sestavy, kde si jich porota zaručeně všimne a nepřehlédne je. Tyto způsoby manipulace dostatečně zvýraznit.
13. Nezapomenout zařadit manipulaci související s tématem, neboť takové způsoby manipulace představují velmi pozitivní hodnocení a mají velký vliv na úspěšnost skladby.

10 ZÁVĚR

Volba náčiní a způsobů manipulací do sestavy by měla být již od začátku promyšlená a odůvodněná. Čím vhodnější volba se na začátku tvorby pohybové skladby pro ATS povede, tím snazší bude následná cesta k prezentaci skladby na závodech. Domníváme se, že použitím námi vytvořeného systému skupin manipulací a jejich jednotlivých způsobů manipulací může napomoci k jejich systematickému a promyšlenému zařazování do závodních sestav a tak i k pozitivnímu hodnocení sestav porotou. Dále se domníváme, že navržený systém skupin manipulací může být podkladem pro vytvoření kritérií pro pravidla ATS a tím umožnění objektivního posuzování manipulace s náčiním v závodních sestavách a také zprůhledněním požadavků na manipulace s náčiním pro choreografy a trenéry.

Věříme, že diplomová práce je přínosem pro další rozvoj manipulace s náčiním v Aerobic Team Show.

11 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Appelt, K. a kol. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989.
- Dovalil, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005.
- Hájková, J. *Aerobi - soutěžní formy*. Praha: Grada Publishing, 2006.
- Hendl, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál, 2004.
- Horáková, D., & Bémová, E. *Cvičíme s náčiním*. Praha: Olympia, 1979.
- Jastrjemskaia, N., & Titov, Y. *Rhythmic Gymnastic*. USA: Human Kinetics, 1999.
- Kostková, J. *Rytmická gymnastika*. Praha: Olympia, 1990.
- Kovář, R., & Blahuš, P. *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Univerzita Karlova, 1973.
- Livorová, H., Petrová, B., & Freyová, M. *Názvosloví cvičení s náčiním v moderní gymnastice*. Praha: ÚV ČSTV Vědeckometodické oddělení, 1988.
- Mihule, J., & Šťastná, D. *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum, 1993.
- Novotná, V. *Pohybová skladba*. Praha: Karolinum, 1999.
- Punch, F. K. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008.
- Pravidla a soutěžní řád pro Aerobic Team Show. Praha: ČSAE, 2009.
- Skopová, M., & Zítka, M. *Základní gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005.

Internetové zdroje:

www.sportovniaerobik.cz

www.csae.cz

<http://slovník-cizích-slov-on-line.cz/manipulace>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Diskuse:Manipulace>

Elektronické zdroje:

DVD: Aquila Aerobic Team Show 2009.

VHS: Aquila Aerobic Team Show 2002.

VHS: Aquila Aerobic Team Show 2005.

12 PŘÍLOHY